

## Der Rucksack – Zum gelingenden Schulalltag

Liebe Eltern und Angehörige,

wir alle leben in einer Welt des ständigen Wandels und der Anpassung an sich verändernde Situationen. Täglich werden wir mit neuen Veränderungen und Unmengen an Informationen konfrontiert, die viel Zeit und Raum in der eigenen Verarbeitung und somit auch in unserem Alltag einnehmen. Häufig hängen wir in sorgenvollen und unsicheren Gedanken fest. Was kommt als nächstes und wo geht das noch alles hin? Als Eltern und Angehörige stellen wir in unserer Erwachsenenwelt schnell fest, dass der Rucksack, den wir täglich auf unseren Schultern tragen, mit immer mehr „Gegenständen“ gefüllt wird, gleichzeitig aber immer weniger Platz zur Verfügung steht. Dennoch gelingt es uns, den Rucksack auf unseren Schultern neu auszurichten, den Ballast gut zu verteilen und ihn bei Gelegenheit für eine kurze Pause abzusetzen... auch wenn dies nicht immer einfach ist. Lassen sie uns nun einen gemeinsamen Blick in den Schulrucksack ihrer Kinder werfen.

Als SozialarbeiterInnen und SozialpädagogenInnen an den Schulen erfüllt sich dieser Blick in den Schulrucksack zunehmend mit Sorge. Neben den schulischen Leistungsanforderungen, finden sich immer mehr „Gegenstände“ die wie schwere Granitsteine wirken. Häufig gelingt es unseren Kindern ohne Hilfe nicht, diesen Rucksack neu auszurichten.

Besonders im Jahr 2021 hat der Bedarf an Einzelfallberatungen deutlich zugenommen. Dies betrifft nicht nur unsere SchülerInnen, sondern auch den Beratungsbedarf von Eltern und Angehörigen. Die Sorgen und Probleme haben überwiegend den gleichen Ursprung... Überforderung im privaten und schulischen Raum, Leistungsdruck und Erwartungshaltung. Die Folgen sind häufig komplex und schwierig. Stress- und Überlastungssymptome, Verweigerung, Rückzug, Auffälligkeiten im Sozialverhalten, verändertes Konsumverhalten, Suchtpotential (Medien, Computerspiele, Alkohol, Drogen) können entstehen und sich gravierend auf die Entwicklung ihrer Kinder und somit auch auf ihre Familien auswirken. Wir sind uns einig darüber, dass sich die schulischen Leistungsanforderungen kaum verändert haben. Relativ neu sind die Wege der Wissensvermittlung im Zuge der Pandemie (Distanzunterricht, Videokonferenzen), jedoch nicht deren Wissensinhalte. Was bedeutet das nun für den Schulrucksack unserer Kinder, oder besser, die Last durch Granitsteine? Vielleicht kennen sie folgende Textzeilen der Band „Silbermond“:

*Eines Tages fällt dir auf  
Dass du 99% nicht brauchst  
Du nimmst all den Ballast  
Und schmeißt ihn weg  
Denn es reist sich besser mit leichtem Gepäck*

(Silbermond; Leichtes Gepäck)

Das bedeutet natürlich nicht, dass Schulmaterialien und Pausensnacks aus dem Rucksack geschmissen werden sollen. Nutzen sie jedoch folgende Hilfestellungen, um ihrem Kind den Rücken zu stärken und sich von Sachen zu trennen, die ihrem Kind und somit ihrer Familie nicht guttun.

### 1. Medienkonsum – Einfach mal im echten Leben!

Medien gehören zum festen Bestandteil im Alltag unserer Kinder und dienen häufig als „Frei“-Zeitbeschäftigung. Aber ist das wirklich so? Häufig sind Medien eine zusätzliche und unsichtbare Last und Druck. Unsere Kinder werden mit vielen Informationen und Reizen konfrontiert und können selten einschätzen, welche Informationen sind wirklich wichtig, echt und nutzbar. Sie sammeln wie ferngesteuert „Likes“, „Points“ und „Levelstatus“ oder werden permanent mit dem Leben Dritter (Influencer, Youtuber) konfrontiert. Das erfolgt häufig zu Lasten des eigenen echten Lebens, der Selbsterfahrung und Zeit- und Kraftressourcen.

Informieren sie sich über die Medien und digitalen Räume ihrer Kinder (z.B. [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)). Sprechen sie mit ihren Kindern offen über die Medienwelten in denen sich ihr Kind bewegt. Oft hilft der Zugang über den „Dumm-stellen-Weg“. „Sag mal, wie funktioniert das eigentlich mit TikTok?“. Nur so können sie verstehen was ihr Kind hier tut. Sehen sie die digitale Welt nicht nur als Risiko, sondern auch als Chance. Nutzen sie ggf. Mediennutzungsverträge ([www.mediennutzungsvertrag.de](http://www.mediennutzungsvertrag.de)) und Kontrollmöglichkeiten (z.B. Google Family Link) um Regeln in der Mediennutzung zu verhandeln.

Räumen sie ihrem Kind so viel Zeit wie möglich ein, um das Leben aktiv und real zu erfahren. Bieten sie Alternativen außerhalb der Medienwelt an, auch wenn das für sie viel Überzeugung und Nachdruck bedeutet, um den Medienkonsum zu umgehen.... sie schaffen das.

Nutzen sie Familienausflüge und -aktivitäten, Sport- und Freizeitvereine, gemeinsame Projekte und Zeit in der Natur. Fördern und animieren sie das echte Zusammenkommen mit Freunden außerhalb von Instagram, TikTok und Co.

## 2. Freizeit – Einfach mal Kopf frei!

Einfach mal einen Gang langsamer im Tagesablauf. Räumen sie ihrem Kind so viel Freizeit wie möglich ein, um den Akku aufzuladen zu können. Beachten sie jedoch die Aussagen unter Punkt 1. Ermöglichen sie ihrem Kind zur Ruhe zu kommen und fördern Sie die Entspannung vom Alltags- und Schulleben. Dazu ist es zunächst wichtig zu klären, was tut ihrem Kind gut und wo bzw. wann kann es entspannen. Sie kennen ihr Kind am besten. Dies sollte nicht nur am Wochenende oder in den Ferien passieren. Feste Rituale und Regeln in der Familie geben viel Halt und Sicherheit. Achten sie darauf das ihr Kind während der Hausaufgaben und dem Lernen genügend Pausen hat.

## 3. Lernen – Einfach mal schön!

Als Eltern wünschen sie sich nur das Beste für ihr Kind. Dazu gehört auch ein guter Schulabschluss und eine gute Ausbildung. Ihr Kind hat unterschiedliche Stärken und Interessen. Auch ist nicht jeder Tag gleich. Sie können sich sicher sein – ihre Kinder kennen ihre Erwartungshaltung. In den vielzähligen Gesprächen mit den SchülerInnen wurde dies oft deutlich und häufig sorgenvoll beschrieben – „Ich möchte meine Eltern nicht enttäuschen!“; „Meine Eltern haben genug eigene Sorgen, sie sollen nicht noch mehr bekommen!“, „Ich möchte, dass meine Eltern stolz auf mich sind!“. Werden diese Erwartungshaltungen nicht erfüllt, kommt es schnell zu einer Überforderung. Zeigen sie daher Verständnis und bieten Unterstützung an. Nutzen sie auch die Unterstützung der LehrerInnen und SozialarbeiterInnen. Bedenken sie bitte, der Weg zum Ziel, kann manchmal auch über Umwege erfolgen. Reduzieren sie die Schulsituation nicht nur auf Noten. Unsere Schule hat so viel mehr zu bieten.

Gestalten sie gemeinsam mit ihrem Kind eine entspannte und schöne Lernatmosphäre. Jedes Kind hat einen eigenen Lernrhythmus und ein eigenes Tempo. Gehen sie darauf ein. Fördern sie dies mit kreativen Lerninseln, gemütlichen Lerneckeln oder -orten.

Wer schneller und effektiver lernt, hat mehr Zeit für Familie, Freunde und Hobbys und resultierend, mehr „Power“ für den Schulalltag.

## 4 Familie – Einfach mal wir!

In einer angespannten Zeit wie dieser – zwischen Informationsfluten, Leistungsanforderung, Erwartungsdruck – entwickeln ihre Kinder häufig Ohnmachts- und Überforderungsgefühle. Seien sie aufmerksam und beobachten die Entwicklung ihres Kindes. Nutzen sie offene Gespräche und die „richtige“ Fragen. Vermeiden sie starre Fragen wie „Wie war es in der Schule?“ Antwort:

„Gut!“. Nutzen sie Fragen, die einen Dialog fördern („Was hat dir heute in der Schule gut gefallen?“). Sprechen ist Gold!

Zeigen sie Verständnis und ein offenes Ohr... nehmen sie sich die erforderliche Zeit dafür. Verbringen sie so viel Zeit wie möglich miteinander und zeigen und sagen sie ihren Kindern, wie stolz sie auf sie sind. Es gibt kaum einen größeren Energieschub als ihre Worte „Ich bin stolz auf dich!“. Nichts ist wichtiger als ihre Familie.

Denken sie nochmals kurz an den symbolischen Rucksack ihres Kindes zurück. Ich hoffe, ich konnte ihnen eine kleine Hilfestellung zum Erleichtern des Schulrucksacks ihres Kindes zu geben. Sollten sie weitere Fragen haben oder Unterstützung benötigen, bin ich gerne für ihr Kind und sie da. Und denken sie daran:

*Denn es lebt sich besser,*

*So viel besser*

*Mit leichtem Gepäck*

(Silbermond; Leichtes Gepäck)

Bleiben sie gesund und zuversichtlich

Roberto Ludewig

Schulsozialarbeit

Albert-Schweitzer-Gymnasium