

Pressemitteilung

Gute Noten und anderer Schulstress – KED in NRW e. V. lud zu Vortrag mit Wolfgang Endres ein

Von Eva Weingärtner

Wie können Kinder mit zunehmendem Schulstress besser umgehen? Welche Rolle spielen Eltern dabei? Mit diesen Fragen beschäftigte sich das Elternforum unter dem Titel „Gute Noten und anderer Schulstress“, zu dem die Katholische Elternschaft Deutschlands (KED) in NRW e. V. gemeinsam mit dem Katholischen Bildungsforum Bonn eingeladen hatte. Die Veranstaltung fand am St. Adelheid-Gymnasium in Bonn-Pützchen statt und wurde zusätzlich online gestreamt – über 140 Teilnehmende verfolgten den Vortrag des renommierten Pädagogen und Lernexperten Wolfgang Endres.

In ihrer Begrüßung brachte Stefani Otte, stellvertretende Vorsitzende der KED NRW, die Sorgen vieler Eltern auf den Punkt: „Als Eltern hoffen wir auf Hinweise, wie man es in die Familien bringt, dass Schule Spaß machen kann und nicht automatisch Stress bringt.“ Sie dankte dem Gastgeber, Schulleiter Christoph Oldeweme, der die Relevanz des Themas unterstrich: „Schulstress stellt alle Schulen vor große Herausforderungen.“

Wolfgang Endres machte in seinem lebendigen und praxisnahen Vortrag deutlich: Schulstress entsteht nicht nur durch Noten. Auch Über- oder Unterforderung, sozialer Druck durch Mode oder Technik (Besitz des neuesten Handys) sowie unrealistische Erwartungen können Kinder belasten. Zentral sei es, Kindern und Jugendlichen das Gefühl zu geben, ihren Lernerfolg selbst beeinflussen zu können. „Der Weg zum Ziel ist mindestens so wichtig wie das Ziel selbst“, betonte Endres. Auch Misserfolge und wie damit umgegangen werde gehörten zum Lernprozess. Wenn jedoch Eltern ständig Erfolgserlebnisse vorgäben, ohne dass das Kind sie selbst erarbeitet habe, bilde sich das natürlich angelegte Leistungsstreben zurück.

Mit anschaulichen Lernstrategien zeigte Endres, wie Eltern und Kinder dem Schulstress konkret begegnen können, und zwar durch eine realistische Selbsteinschätzung, das Setzen von Motivationsimpulsen und dem richtigen Umgang mit Fehlern. Dass Lernzielkontrollen als Leistungsanreiz, aber nicht als Stressfaktor eingesetzt werden dürfen, stellte Endres deutlich heraus. Ebenso führte er aus, wie wichtig es ist, dass sich Kinder und Jugendliche für etwas begeistern können. Die Motivation soll von den Eltern gefördert und in Stresssituationen keine „Ja-aber-Haltung“ zugelassen werden.

Ein Fluglotsentest mit den Teilnehmenden machte deutlich, wie hilfreich Orientierungshilfen beim Lernen sind und dass es mitunter besser ist, Stück für Stück an eine Sache heranzugehen. „Du kannst es *noch* nicht – klingt dynamischer als: Du kannst es nicht“, erklärte Endres und warb dafür, Lernwege flexibel zu gestalten und sich darin auszuprobieren. Er riet dazu, Fehler als Lernhilfe zu nehmen und Eselsbrücken als Merkhilfe zu nutzen. Auch scheinbar unkonventionelle Methoden wie übertrieben groß gestaltete Spickzettel, das Erklären von Inhalten an ein anderes Gegenüber oder das bewusste Weglassen von Stoff können beim Lernen helfen. Zudem betonte der Referent, wie wichtig Zeitmanagement ist – Zeitreserven zu schaffen, sowie rechtzeitig anzufangen und

aufzuhören. „Zeitdruck ist ein hoher Stressfaktor“, erklärte er. Schließlich erteilte er noch den Tipp, zur richtigen Zeit zu kontrollieren, ob die Art und Weise des Lernens zielführend ist. Am Ende seines Vortrags gab Wolfgang Endres den Eltern mit auf den Weg, sich auch mit digitalen Lernmethoden und -hilfen auseinanderzusetzen und offen für neue Impulse zu bleiben.

BU: 1) Stefani Otte, Stellvertretende Vorsitzende der KED in NRW e. V., Schulleiter Christoph Oldeweme und Referent Wolfgang Endres (v. l.) begrüßten die Zuhörer im St. Adelheid-Gymnasium Bonn-Pützchen und vor dem Bildschirm.

2) Wolfgang Endres sprach über bewährte Lernstrategien.

Fotos: Eva Weingärtner

06.10.2025