

Noten sind nicht das Mass aller Dinge

STRESS NICHT NUR DIE ERWACHSENEN BETRIFFT ER, SONDERN AUCH DIE JÜNGSTEN LEIDEN BEREITS AN STRESS

Bereits in Geuensee und Aarau tätig, kommt Pascale Erni mit ihrem Coaching-Angebot bald nach Sursee. Im Sommer gibt sie einen Kurs zum Thema Stress bei Kindern.

Dass das Leben eines Kindes stressfreier sein sollte als das eines Erwachsenen, darüber dürfte man sich einig sein. Doch auch Kindern ist das Wort «Stress» nicht fremd. Lernen, Prüfungen, Ängste, Mobbing oder familiäre Krisen gehören zu den Gründen, warum Kinder und Jugendliche das Coaching-Angebot von Pascale Erni und ihrem Team in Anspruch nehmen. Die Geuenseerin bietet Coaching in Geuensee, Aarau und ab September auch im Buchenhof in Sursee an. Dort teilt sie sich mit dem Praxisteam «im-focus» künftig die Räumlichkeiten. Mit Marilena Criseo, die in der Praxis als Therapeutin für Akupunktur und Chinesische Medizin tätig ist, veranstaltet Erni Ende Juli und Anfang August den Kurs «Stress lass nach». Es geht unter anderem um Stressmanagement, Lerntechniken und Methoden gegen Prüfungsängste.

Pascale Erni, wo befindet sich die Grenze zwischen dem Aufgabenbereich eines Coaches und dem eines Psychotherapeuten?

Der Grundsatz lautet: Ich begleite, ich heile nicht. Ich bin keine Therapeutin und auch keine Psychologin. Grundsätzlich arbeite ich mit gesunden Kindern, häufig aber auch mit Psychologen und Therapeuten Hand in Hand.

Im Kurs «Stress lass nach» lernen Kinder und Jugendliche mit Stress



Besonders im letzten Jahr zeigten Kinder und Jugendliche vermehrt Stresssymptome, sagt Coach Pascale Erni.

FOTO ZVC

umzugehen. Äussert sich Stress bei Kindern anders als bei Erwachsenen?

Nein, er äussert sich gleich und zwar mit den typischen Stresssymptomen wie erhöhter Puls, Verspannungen, Zittern, Schlaflosigkeit, Ängsten bis hin zu depressiven Verstimmungen. Wir haben in den letzten Monaten festgestellt, dass es vermehrt Kinder gibt, die sogar unter Panikattacken leiden. Sei das beim Lernen, während oder nach Prüfungen. Ein Zusammenhang mit der Corona-Situation kann nicht ausgeschlossen werden.

Welche Rolle spielen die Eltern beim Stresspegel des Kindes?

Sie spielen eine grosse Rolle. Eltern üben oft unbewusst grossen Druck auf ihre Kinder aus. Sie haben häufig Angst davor, dass ihre Kinder später keine Lehrstelle finden oder nicht den erwünschten Beruf erlernen können. Diese Ängste übertragen sich auf die Kinder, was zusätzlichen Stress verursacht.

Greifen Sie da ein?

In solchen Angelegenheiten ist es ratsam, Elterncoaching mit Jugendcoaching zu kombinieren. So kann das Elternverhalten sowie auch das Lernverhalten der Jugendlichen angepasst werden. Mit richtigen Lernstrategien kann man viel bewirken. Dabei ist

es jedoch wichtig, die Grenzen des Möglichen im Auge zu behalten. Auch mit viel Aufwand wird aus einem Sek-C-Schüler selten ein Kantischüler. Eine unrealistische Erwartungshaltung der Eltern übt enormen Druck aus und bewirkt beim Kind eine Ohnmacht.

Wie sollten Eltern am besten auf schlechte Schulnoten reagieren?

Man sollte versuchen, die Noten nicht in den Vordergrund zu stellen. Noten sollten nicht als das Mass aller Dinge betrachtet werden. Ratsamer ist es, die Vorbereitung auf Prüfungen sowie das Lernverhalten als solches gut zu beobachten. Viel Lernaufwand muss nicht

zwingend bedeuten, dass das Ergebnis auch positiv ist. Da ist es umso wichtiger, das Kind zu bestärken, weiterzumachen. In solchen Situationen kann das Schimpfen der Eltern bewirken, dass das Kind demotiviert wird und bei der nächsten Prüfung lieber in die Badi geht anstatt zu lernen.

Auf eine schlechte Note sollte also kein Tadel folgen?

Genau. Kein Tadel für die schlechte Note, sondern höchstens für den allenfalls fehlenden Einsatz. Falls sich das Kind aber gut auf die Prüfung vorbereitet hat, braucht es eine Fehleranalyse des Tests: Was hat das Kind nicht verstanden? Oder wo braucht es effizientere Lernmethoden? Die Kritik der Eltern sollte in jedem Fall konstruktiv und lösungsorientiert sein.

Was ist wichtig, wenn es zum Lernen kommt?

Viele Kinder wissen gar nicht, wie sie lernen sollen. Sie wissen nicht, was genau von ihnen erwartet wird, wenn die Eltern sagen: «Geh lernen.» Für viele heisst das, alle Lerninhalte hundert Mal durchzulesen und zu hoffen, dass hängen bleibt, was dann an der Prüfung drankommt. Oft passiert das auf gut Glück. Aber Glück und Pech haben nichts in der Schule verloren. Bei zu viel Pech kann es passieren, dass das Kind sich nicht intelligent genug fühlt und sich ausserstande sieht, etwas zu verändern. So geht die Selbstwirksamkeit verloren, was es zwingend zu verhindern gilt.

LIVIA KURMANN

Mehr Informationen zum Kurs «Stress lass nach» erteilt Pascale Erni unter 076 426 62 32 oder pe@jugendcoaching-pe.ch.

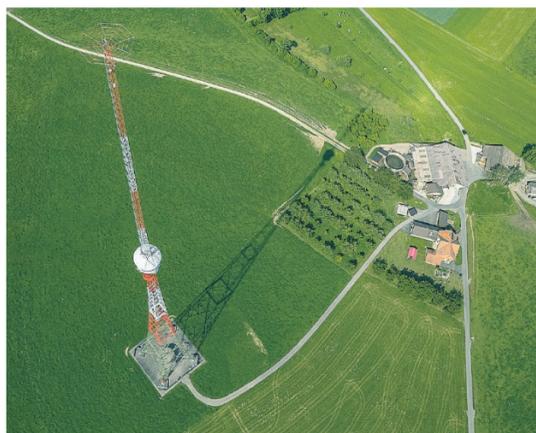
Landessender wurde zum Kunstwerk

BEROMÜNSTER WETZ INTEGRIERTE DEN 90-JÄHRIGEN SENDETURM INS ZEHNJÄHRIGE KKL B

Die beiden Künstler Wetz und Silas Kreienbühl erklärten am Mittwoch mit ihrem neuesten Gemeinschaftskunstwerk den Sendeturm Beromünster zum Kunstwerk. Er wurde mit einer Performance in das Gesamtkunstwerk KKL B integriert.

90 Jahre lang war er eine technische Installation – jetzt wird der Sendeturm Beromünster zum Kunstwerk. Mit einer Film-Performance erklärten Silas Kreienbühl und Wetz am Mittwoch den Landessender Beromünster zu ihrem Kunstwerk. In einer für die Gegend typischen Form einer Prozession bewegten sich die beiden Künstler vom KKL B (Kunst und Kultur im Landessender Beromünster) zum Sendeturm auf dem Blosenberg. Zwischenstation war das Chorherrenstift Beromünster. Propst Harald Eichhorn segnet das Kunstwerk. Beim Sendeturm angekommen, wartete der bekannte Jazztrompeter Peter Schärli und begleitete den Höhepunkt der Prozession mit einer für diesen Anlass

Der unter Denkmalschutz stehende, 90-jährige Sendeturm ist seit Mittwoch offiziell ein Kunstwerk. FOTO ZVC



komponierten «KKL B-Fanfare». Modert wurde die Aktion vom früheren Sportmoderator Beni Thurnheer. Künstlerische Hintergründe erklärte Charles Moser, ehemaliger Dozent und Studiengangsleiter an der Hochschule Luzern Design & Kunst. Das Kunstwerk ist be-

reits für den Preis von 100'000 Franken veräussert.

Ein «Muss»

Für Wetz und Silas Kreienbühl ist es ein «Muss», dass der 1937 erbaute, 217 Meter hohe und unter Denkmal-

schutz stehende Sendeturm zum Kunstwerk erklärt wird. Es ist eine Arbeit, die in die individuellen künstlerischen Auseinandersetzungen der beiden Künstler passt. Mit seiner Forschungsarbeit «Spazieren» setzt sich Silas Kreienbühl in Berlin seit Jahren mit der bewussten Wahrnehmung der direkten Umgebung und der Bedeutung von dem, «was einfach so da ist», auseinander. In seiner 35-jährigen Karriere arbeitet Künstler Wetz üblicherweise mit «Vorgefundenem». Werke wie die künstlich beatmete «Kuh Lotti», die 21 ausgestopften Schafe oder das fliegende Eichhörnchen auf der Bohrmaschine sind nicht gesucht, sondern gefunden. Kunsthistorisch sehen die beiden Konzeptkünstler ihr jüngstes Gemeinschaftskunstwerk in einer Tradition von Marcel Duchamp und Piero Manzoni. Es ist Teil der 100-Jahr-Jubiläumsausstellung des KKL B – 90 Jahre Landessender Beromünster plus 10 Jahre KKL B. Mit der Film-Performance wird der Sendeturm ins KKL B integriert.

RED

Von Honig und Rockmusik

SURSEE Am nächsten Freitag zeigt der Kinoclub Sursee um 18 bzw. 20.30 Uhr im Stadttheater zwei weitere Filme. Im nordmazedonischen Dokumentarfilm «Honeyland» geht es um die in einem entlegenen Dorf lebende letzte Wilddimkerin Hatidze. Eine grandiose und wahrhaftige Naturgeschichte voller filmischer Poesie, die einem fundamentalen Widerspruch unserer Zeit nachspürt. Eine Hommage an die berühmte Rockband Queen ist der US-Film «Bohemian Rhapsody», der auf mitreissende Art deren kometenhaften Aufstieg, ihre einzigartigen Songs mit revolutionärem Sound und nicht zuletzt ihren Leadsänger Freddie Mercury feiert. Dessen Lebensstil gerät ausser Kontrolle, unerwartet wendet er sich ab und startet eine Solokarriere. Unter der Trennung leidend, gelingt es ihm doch noch rechtzeitig, die Band für das «Live Aid-Konzert» wieder zu vereinen. Trotz Aids-Diagnose wird es zu einem der herausragendsten Konzerte in der Geschichte der Rockmusik. Das Vermächtnis der Band inspiriert bis heute Aussenseiter, Träumer und Musikliebhaber gleichermaßen.

RED

Anzeigen

60%

40%

50%

40%

50%

30%

40%

**SONDER-
VERKAUF**

BIS 07. AUGUST 2021

Viele Markenmöbel
direkt ab Ausstellung

Alle Outlet-Möbel auf
www.ulrichwohnen.ch

EIN ECHTES CH-FAMILIENUNTERNEHMEN

ulrich

ERLEBNIS WOHNEN

Kottenstrasse 2, 6210 Sursee, 041 925 86 86
www.ulrichwohnen.ch