

Duden Learnattack veröffentlicht Studie über „School-Life-Balance“ und „Digitales Lernen“

Im Gespräch mit Eltern kommt uns immer wieder ein Problem zu Ohren, das viele umzutreiben scheint: Schülerinnen und Schülern stünde immer weniger Zeit für Freizeit zur Verfügung. Zusammen mit dem Marktforschungsinstitut YouGov haben wir das Thema „School-Life-Balance“ nun erstmals im Rahmen einer belastbaren Umfrage aufgearbeitet. Im Rahmen der Studie wurden 1.000 Eltern von Schulkindern befragt, die ihre Einschätzung zu Stress und Freizeit sowie zur Rolle von Hausaufgaben im Schul- und Lernalltag preisgeben.

Hoher Leistungsdruck als Stresstreiber

Mit 54 Prozent gibt mehr als die Hälfte der befragten Eltern an, dass ihrem Kind im Vergleich zum eigenen Schulalltag weniger Zeit zur Verfügung steht. Ein gutes Viertel (27 Prozent) spricht sogar von „deutlich“ weniger Freizeit. Diesem Befund stehen lediglich 18 Prozent gegenüber, die die Freizeit ihrer Schulkinder im Vergleich zur eigenen Jugend als ausreichend empfinden.

„Wenig Freizeit und der damit verbundene Stress sind ein denkbar unangenehmer Begleiter auf dem Weg zu Lernerfolg und besseren Noten. 69 Prozent der Eltern geben an, dass ihr Kind Stress im Schul- und Lernalltag empfindet. Grund genug für uns, weitere Angebote zu schaffen, die Lernen effizienter und weniger belastend gestalten“, erklärt Steffen Biese, einer der drei Geschäftsführer bei Learnattack.

Die drei größten Stressfaktoren im Schul- und Lernalltag sind laut Eltern der hohe Leistungsdruck (49 Prozent), Leistungskontrollen und Prüfungen (42 Prozent) sowie die persönliche Entwicklung, zum Beispiel in Hinblick auf die Pubertät (36 Prozent). Lehrer nennen hierbei lediglich 25 Prozent der Eltern als einen der wichtigsten Gründe.

Auch Eltern selbst fühlen sich gestresst

Eine weitere Dimension der School-Life-Balance betrifft der Umfrage zufolge auch Eltern selbst. Fast die Hälfte (46 Prozent) gibt an, bei der Unterstützung ihres Kindes im Lernalltag selbst ein gewisses Maß an Stress zu empfinden. Wenig verwunderlich geben 40 Prozent zu, dass Schul- und Lernstress zu Streitigkeiten zwischen ihnen und ihrem Kind führen. Bei zwei Fünfteln davon geschieht dies sogar mehrfach pro Woche oder häufiger.

Laut mehr als einem Drittel der Eltern (37 Prozent) sorgten Schul- und Lernstress schon einmal dafür, dass ihr Kind auf ein Hobby verzichten musste. „Einige Eltern reagieren bei Problemen im Kontext Schule und Lernen mit Einschränkung der Freizeit. Erfolge beim Musikunterricht oder im Sportverein sind jedoch genauso wichtig für Selbstwertgefühl und persönliche Entwicklung und sollten deshalb beim Ausräumen einer guten School-Life-Balance ebenfalls berücksichtigt werden. Kinder sollten schließlich nicht nur Schüler oder Schülerin, sondern vor allem Kind sein dürfen“, erläutert Julia Reinking, Geschäftsführerin bei Learnattack mit Fokus auf Didaktik.

Tipps für eine bessere School-Life-Balance

Auch Hausaufgaben gehören laut vielen Eltern zu Stresstreibern in Bezug auf die School-Life-Balance ihrer Kinder. 78 Prozent bekommen dabei mindestens drei- bis viermal pro Woche Hausaufgaben auf. Auffällig ist, wie sehr das Thema Hausaufgaben und das Lernen „daheim“ zu polarisieren scheinen. Während 45 Prozent der Eltern der Meinung sind, dass ihr Kind nach der Schule insgesamt zu viel Zeit dafür aufbringen müssen, halten 52 Prozent dagegen.

Wir von Learnattack bieten inzwischen über 20.000 Lerninhalte an, die sich an der wissenschaftlich fundierten Learnattack-Methode ausrichten. Diese wurde in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. Michael Kerres, Professor für Mediendidaktik und Wissensmanagement an der Universität Duisburg-Essen, erarbeitet und legt ein Hauptaugenmerk auf effizientes Lernen.

„Mein Lieblingstipp für eine gute School-Life-Balance sind kurze, verteilte Lernphasen, die sich in der Praxis als nachhaltiger erweisen als das sogenannte ‚Bulimielernen‘ in intensiven, langen Lernphasen“, erläutert Reinking weiter. Um Schulkindern ein Stück weit den Leistungsdruck zu nehmen, empfehle sich außerdem ein Denken in kleinen Schritten: „Ein Sprung von ‚4-‘ auf ‚4‘ ist kurzfristig schneller zu erreichen als von ‚4-‘ auf ‚1‘. Realistische Zielsetzungen beugen Frustration, Demotivation und letztlich auch Stress vor.“

Weitere Schwerpunkte der Studie sind die Themen „Digitales Lernen“ und „Hausaufgaben“. Die komplette Auswertung der Studie steht hier als Download zur Verfügung: [Auswertung](#)

Hinweise zur Studie

Die Studie wurde zwischen dem 7. und 13. Februar 2018 vom Marktforschungsinstitut YouGov in Auftrag von Duden Learnattack durchgeführt. Insgesamt wurden 1.000 Eltern von Schulkindern in Deutschland im Alter zwischen fünf und 19 Jahren befragt. Dabei wurden alle Klassenstufen und Schulformen berücksichtigt. Geschwisterkinder können sich im Lernverhalten und Stressempfinden stark unterscheiden. Die befragten Eltern wurden

deshalb gebeten, ihre Angaben jeweils nur für das älteste Schulkind im Haushalt zu treffen, um valides Datenmaterial zu erhalten.

Über Duden Learnattack

Duden Learnattack ist der smarte Lernbegleiter für bessere Noten. Im Sinne einer guten School-Life-Balance lernen Schülerinnen und Schüler auf der Lernplattform all jene Inhalte und Methoden, die für den persönlichen Lernfortschritt Erfolg versprechen. Duden Learnattack begleitet zielgerichtet von der fünften Klasse bis zum Abitur. Mit einem ausgewogenen Medienmix bietet der digitale Lernbegleiter Unterstützung bei allen Themen rund um die Schule – von Hausaufgaben über Referate und Präsentationen bis hin zu Klassenarbeiten und Abschlussprüfungen. Die Inhalte auf Duden Learnattack werden von Lehrern erstellt und umfassen neben Lernvideos und interaktiven Übungen auch Originalklassenarbeiten für die Hauptfächer Mathe, Deutsch und Englisch sowie sechs weitere Fächer. Zur individuellen Lernbegleitung stehen zusätzlich erfahrene Nachhilfelehrer zur Verfügung – deutschlandweit einzigartig auch über WhatsApp. [learnattack.de](https://www.learnattack.de)

Pressekontakt

Zucker.Kommunikation GmbH
Team Duden Learnattack
Torstraße 107
10119 Berlin
030 24 75 87-0
[learnattack \[at\] zucker-kommunikation.de](mailto:learnattack@zucker-kommunikation.de)