

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 81 [i.e. 82] (2020)

Heft: 6: Psyche stärken

Artikel: 50 Jahre Schulpsychologischer Dienst Graubünden - Rückblick auf den Jubiläumsanlass

Autor: Maurizio, Mirjam

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-918609>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 19.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

50 Jahre Schulpsychologischer Dienst Graubünden – Rückblick auf den Jubiläumsanlass

anstrengt und sich Mühe gibt, aber nicht, dass es gute Leistungen erbringt. Ein nicht unwesentlicher Faktor bei der Entstehung von Prüfungsängsten sind ineffiziente Lernstrategien. Schüler/-innen machen hierbei die Erfahrung, dass ihr Lernen wenig effektiv ist, empfinden die Situation folglich als unkontrollierbar und reagieren darauf mit Angst.

Länger andauernde Leistungs- oder Prüfungsangst kann sich zu Schulabsentismus entwickeln. Im Falle der Schulangst ist die Schule selbst der Auslöser für das Vermeidungsverhalten. Hinter der Schulangst versteckt sich oftmals eine Furcht vor schlechten Noten und die Angst zu versagen. Das Kind fürchtet sich weniger vor der Prüfungssituation als solcher, sondern vielmehr vor einem möglichen Misserfolg und den daraus folgenden Konsequenzen. Auch können soziale Ängste Auslöser sein, wenn Kinder den Spott der Mitschüler fürchten. Leidet ein Kind unter Schulangst ist es wichtig, dass die Schulangst wieder verlernt wird. Da dies am besten im Kontext der Schule geschieht, sollte das Kind unbedingt in die Schule gehen und sein Vermeidungsverhalten mittels professioneller Unterstützung durchbrechen. Lob und Ermutigung sind von Seiten der Eltern das beste Mittel. Kontraproduktiv ist es, dem Kind eine Entschuldigung zu schreiben und es zu Hause zu lassen. Denn mit dieser oft gut gemeinten Massnahme wird der Teufelskreis des Kindes nur weiter geschürt und die Schulangst unbewusst verstärkt.

Literaturempfehlung:



Die zahlreich besuchte Veranstaltung konnte mit drei Referierenden zum Thema: «Glückliche Kindheit – Was kann die Familie und die Schule dazu beitragen?» aufwarten.

VOM MIRIAM MAURIZIO, SCHULPSYCHOLOGISCHER DIENST GRAUBÜNDEN, AVS

Wolfgang Enders wies gleich zu Beginn seines Vortrags darauf hin: Dem SPD Graubünden liegt es gemäss Aussage der Jubiläumsbroschüre offensichtlich am Herzen, mit allen Beteiligten gemeinsam Lösungen zu finden. Dies ist wichtig, weil es der SPD immer wieder mit Kindern zu tun hat, welche als 'Systemsprenger' den vorgegebenen Rahmen der Schule ausreizen. Lernen gelingt, wenn die besonderen Bedürfnisse dieser Kinder erkannt und berücksichtigt werden.

Ebenso ist eine leichte Überforderung die richtige Lernbegleiterin («Ich traue dir im Moment mehr zu als du dir selber!»), die Unterforderung hingegen schädlich für die Lernmotivation.

Als Abschlussstatement führte Herr Endres aus, dass es zentral ist, als Lehrperson gut auf die eigene Gesundheit zu achten und auch zu akzeptieren, dass es Schlösser gibt, zu denen der eigene Schlüssel nicht passt.

Claudia Seefeldt referierte als nächstes zur Neudefinierung der Autorität im schulischen Kontext. Je mehr Regeln an einer Schule explizit beschrieben sind, desto mehr Unsicherheit herrscht unter den Lehrpersonen. Die Einigung auf einen einfachen Codex innerhalb eines Lehrerteams wie beispielsweise: «Ich trage mir selbst Sorge – ich trage den anderen Sorge – ich trage den Dingen Sorge», gibt Sicherheit und Vertrauen, was Halt



Moritz Daum,
Professor für
Entwicklungs-
psychologie
(Universität Zürich)



Podiumsdiskussion von links nach rechts: Katarina Balzer (Moderatorin), Claudia Seefeld (Organisationsberaterin), Philipp Ramming (Präsident Schweizerische Vereinigung für Kinder- und Jugendpsychologie), Moritz Daum (Professor, Universität Zürich)

verleiht und eine Kultur der Zusammenarbeit und des Austausches anregt.

Es braucht in den Schulen von heute mehr horizontale Strukturen anstelle früherer pyramidaler Autoritätsmodelle. In der Zukunft unserer Kinder sind Fähigkeiten wie Kreativität, Empathie und soziale Verbundenheit gefragt. Eine gelungene Unterstützungskultur in einem System beruht auf Empathie, Trost, prosozialen Tendenzen, Gegenseitigkeit und Fairness. Mit diesem Appell an Vernetzung und der Gewährung von gegenseitiger Wertschätzung schloss die Referentin ihre einprägsame Rede.

Exekutive Funktionen, auch kognitive Kontrollprozesse genannt, sind laut dem Fachvortrag von Professor **Moritz Daum** für die gesamte Schulzeit von zentraler Bedeutung. Selbstkontrolle korreliert mit Gesundheit, weniger Substanzkonsum, höherem sozioökonomischen Status, höherem Einkommen und weniger Konflikten mit dem Gesetz. Ebenso konnte seitens der Forschung dargelegt werden, dass eine sichere Bindung zu positiveren Emotionen, besserer Leistung und erhöhter Selbstregulation führt.

Nicht nur eine einzelne positive Bindung, sondern das Gesamt des Bindungsnetzwerkes eines Kindes ist für sein Wohlbefinden schlussendlich von entscheidender Bedeutung. Die Podiumsdiskussion hielt abschliessend fest, dass eine Volksschule mit einer gelingenden Zusammenarbeit von Familie und Schule und, wo nötig, dem Einbezug eines Fachdienstes eine zentrale Basis für eine glückliche Kindheit ist. Sie trägt dem Kind mit seinen Besonderheiten, seinen Kompetenzen, Fähigkeiten und seiner Entwicklung als erfülltes Individuum insgesamt Sorge.