

Schüchternheit ade, Wege zu mehr Selbstbewusstsein im Schulalltag

LINZ. Ein außergewöhnliches Projekt läuft erfolgreich am Linzer Hamerling-Gymnasium. Hier kümmern sich Oberstufen-Schüler um schüchterne, jüngere Kollegen. Sie wollen ihnen dabei helfen, selbstbewusster zu werden.

VON ANNELIESE EDLINGER

Wer schüchtern ist, dem mangelt es meist auch an Selbstbewusstsein. Gleichzeitig tun sich selbstbewusste junge Menschen viel leichter damit, im Schulalltag zu bestehen. Vor der Klasse sprechen zu müssen, macht ihnen keine Angst, für Schüchterne ist ebendiese Situation die Hölle. Genau hier setzt das vom Wissenschaftsministerium forcierte Projekt SKY („Selbstsicher, Kompetent, For the Youth“) an. Schüchterne Schüler sollen lernen, ihre Ängste zu überwinden. Und das funktioniert nur, wenn sie sich ihrer Stärken bewusst werden.

Dieses Bewusstmachen des eigenen Könnens soll aber

Schule
„Sehr gut“

nicht von außen kommen, sondern schulintern passieren. Durch ältere Schüler, die um die psychologischen Hintergründe von Schüchternheit Bescheid wissen. Dafür müssen die Oberstufen-Schüler natürlich geschult werden. Mario Lehenbauer, ein gebürtiger Linzer und in Wien lebender Psychologe, hat diese Aufgabe am Hamerling-Gymnasium übernommen. „Es ist wunderbar, zu sehen, mit welcher Begeisterung die Mädchen und Burschen bei der Sache sind“, sagt Lehenbauer. In zwei ganztägigen Seminaren erlernten sechs Mädchen und drei Burschen der Oberstufe, wie sie Unterstufen-Schülern zu mehr Selbstbewusstsein verhelfen können.

„In der Pubertät ist es typisch, dass man negative Gedanken viel zu wichtig nimmt,

sie groß und übermächtig werden lässt. Unser Ziel ist es, dass die Schüler schon im Jugendalter lernen, Aussagen zu reflektieren. Während ein wenig selbstbewusstes Kind dazu neigt, negative Äußerungen über die eigene Person als Tatsache zu sehen, sagt ein selbstbewusstes: „Nein, das sehe ich anders, das stimmt so nicht.“

Doch wie kann man aus der negativen Gedankenspirale aussteigen? „Die jungen Selbstsicherheitstrainer des Hamer-

ling-Gymnasiums wissen jetzt, wie das geht. Als Tutoren zeigen sie dies auch den jüngeren Schülern“, sagt Lehenbauer.

Margret Egidy, langjährige Deutsch- und Geschichte-Professorin und für das Projekt am Gymnasium verantwortlich, sieht bereits erste Erfolge: „Es ist schön, zu sehen, wie gut die älteren Schüler mit den jüngeren umgehen können. Die Großen gehen auf die Kleinen zu, und es funktioniert bestens“, sagt Egidy.



Ältere Schüler unterstützen und stärken die jüngeren. Foto: Reiter