



Psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern

Klassengespräch Psychische Gesundheit, Belastungserleben und Wohlbefinden in der Schule

Inhalt

1. Einführung und Begründungszusammenhang.....	2
2. Zur Rolle eines positiven Klassen- und Schulklimas	2
3. Ablaufplan für ein Klassengespräch zum Themenkreis Psychische Gesundheit, Belastungserleben und Wohlbefinden in der Schule	4
4. Ablauf der Doppelstunde „Psychische Gesundheit, Belastungserleben und Wohlbefinden in der Schule“	5
4.1 Einleitung.....	5
4.2 Beschäftigung mit dem Thema Stress in der Schule	5
4.3 An welchen „Schrauben“ können wir gemeinsam drehen?	6
4.4 Kennenlernen einer praktischen Übung zur Stressreduktion	6
4.5 Rückmeldung zu der Doppelstunde.....	7
4.6 Abschluss und Ausblick: Wie geht es weiter?	7
5. Hinweis auf Webseiten	7



1. Einführung und Begründungszusammenhang

Psychische Gesundheit kann als dynamischer Prozess mit vielfältigen Einflüssen und Aspekten verstanden werden, der es Kindern und Jugendlichen ermöglicht sich den Anforderungen des (Schul-) Alltags zuversichtlich zu stellen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln, Enttäuschungen zu überwinden sowie sich selbst und der Schulgemeinschaft mit Wohlwollen zu begegnen.

Die Schule ist als Ort der Förderung psychischer Gesundheit von besonderer Bedeutung, weil alle Kinder und Jugendlichen dort einen großen Teil ihrer Zeit verbringen.

Psychisch gesunde Kinder und Jugendliche zeigen i.d.R. Lebensfreude und haben eine positive Grundhaltung gegenüber ihrer Umgebung. Sie fühlen sich zugehörig und sicher, sowohl in der Klasse als auch außerhalb. Sie haben eine starke Selbstwirksamkeitsüberzeugung, können mit Frustrationen und Belastungen umgehen und sehen Sinn in dem, was sie tun¹.

Psychische Gesundheit ist eine wichtige Gelingensbedingung schulischer wie außerschulischer Lehr- und Lernprozesse. Sie ist damit ein zentraler Faktor in der Interaktion zwischen erfolgreichem Lernen, Klassenklima und dem Wohlbefinden aller an Schule Beteiligten. Es ist davon auszugehen, dass die beschriebene positive, motivierte Haltung von Lehrenden sowie der Klasse als bereichernd für den Unterricht und das Miteinander empfunden wird – auch dann, wenn es zu Konflikten oder anderen Störungen im Alltagsgeschehen kommt.

2. Zur Rolle eines positiven Klassen- und Schulklimas

Ein positives Klassen- bzw. Schulklima ist ein wichtiger Faktor der Psychischen Gesundheit aller an Schule Beteiligten.

Ein vertrauensvolles Unterrichtsklima und eine gute Beziehung zwischen Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern sind grundlegend für ein positives Schulklima. Außerdem sind Transparenz und Gerechtigkeit bei der Notenvergabe für das seelische Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern wichtig². Sie brauchen das Gefühl, dass sie Anforderungen bewältigen und wenn nötig, Hilfe einfordern können. Innerhalb der Schule und der Klasse

sollte niemand ausgegrenzt werden – Zugehörigkeitsgefühl wirkt sich positiv auf die Gesundheit von Schülerinnen und Schülern aus.

Möglichkeiten zur Mitgestaltung des Umfelds und die Einführung von Verhaltensregeln tragen ebenfalls zu einem positiven Klassenklima bei³.

Durch die Vermittlung selbständiger Arbeitsweisen und Möglichkeiten zur Partizipation, entwickeln Schülerinnen und Schüler Selbstvertrauen. Auch ein positives Selbstwertgefühl sowie die individuelle Selbstwirksamkeitserwartung werden durch Möglichkeiten zur aktiven Mitgestaltung gefördert⁴.

Ein Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit auf der Basis eines respektvollen, fürsorglichen und unterstützenden Umgangs aller Mitglieder der Schulgemeinschaft miteinander schafft positive Räume, in denen jeder Einzelne wachsen kann⁵. Ein solches Umfeld trägt auch dazu bei, destruktive Verhaltensweisen zu verhindern (z.B. Mobbing, auf Bestrafung beruhende Unterrichtsmethoden, unfaire Behandlung etc.). Gleichzeitig wirkt ein solcher bewusster Umgang miteinander gegen Stress und Burnout des Schulpersonals⁶.

Die folgenden Anregungen können dabei unterstützen:

- mit Schülerinnen und Schülern in einen Austausch über bereits vorhandene gesundheitsförderliche Strukturelemente und Aspekte des Alltagshandelns in der Klasse zu kommen, diese bewusst zu machen und wertzuschätzen;
- aufbauend auf bereits Vorhandenem Entwicklungsziele zu definieren und
- konkrete erste Schritte zur Förderung der Psychischen Gesundheit zu formulieren und miteinander zu vereinbaren.

Dieser Austausch auf Klassenebene kann Bestandteil eines umfassenderen Prozesses sein, der auf Schulebene stattfinden sollte und dessen vorausgehende Schritte in einem separaten Papier (Psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern Konferenzablauf SL – Kollegium) skizziert sind.



3. Ablaufplan für ein Klassengespräch zum Themenkreis Psychische Gesundheit, Belastungserleben und Wohlbefinden in der Schule

Der folgende Ablaufplan soll dazu anregen zum Thema der Förderung der Psychischen Gesundheit mit Ihrer Klasse ins Gespräch zu kommen. Idealerweise sind Sie die Klassenleitung, es ist aber nach Absprache auch möglich, das Gespräch im Fachunterricht durchzuführen. Grundlegend sind eine vertrauensvolle Atmosphäre und eine Beziehung zwischen Lehrkraft und Schülerinnen und Schülern, die es ermöglicht, das Thema kongruent aufzugreifen. Die Struktur des Ablaufs und die gewählten Begrifflichkeiten sind so gewählt, dass sie ab der Sekundarstufe eingesetzt werden können.

Das Klassengespräch kann in einen Gesamtprozess zur Förderung der Psychischen Gesundheit auf Schulebene eingebettet sein. Es empfiehlt sich das Gespräch mit der Klasse dann im Nachgang einer Gesamtkonferenz zum Thema Psychischer Gesundheit (siehe beispielsweise Konferenzablauf SL – Kollegium) anzusiedeln, sodass Erkenntnisse aus der Gesamtkonferenz genutzt werden, um diese mit den Schülerinnen und Schülern zu besprechen. Wir empfehlen darüber hinaus die Ergebnisse des Klassengesprächs im Sinne eines partizipativen Prozesses in eine zweite Gesamtkonferenz einzubringen, damit die Anregungen der Schülerinnen und Schüler wiederum in den Prozess auf Schulebene einfließen können.

Das Klassengespräch kann aber auch losgelöst als Einzelmethode eingesetzt werden.

Für die Umsetzung sollte mindestens eine Doppelstunde vorgesehen werden.

Bei der Nennung von Beispielen, empfehlen wir Aspekte zu nennen, die zu Ihrer Klassenwirklichkeit passen, um die Identifikation mit nächsten Entwicklungsschritten anschlussfähig zu fördern.

Wichtig ist, eine moderierende, einladende und nicht-bewertende Haltung einzunehmen. Eines der Hauptziele des Klassengesprächs besteht darin, mit allen Schülerinnen und Schülern ins Gespräch zu kommen.



4. Ablauf der Doppelstunde „Psychische Gesundheit, Belastungserleben und Wohlbefinden in der Schule“

4.1 Einleitung

→ Ggf. Einbettung des Gesprächs in einen Gesamtprozess

- Schilderung des Anlasses zum Austausch zum Thema Psychische Gesundheit in der Gesamtkonferenz und Darstellung der Ergebnisse (Impuls)
- Herleitung des Themas und Darstellung der Relevanz
- Ziel des Gesprächs

4.2 Beschäftigung mit dem Thema Stress in der Schule

- Wie erlebt Ihr Euren heutigen „Stresspegel“? Wo steht Ihr? Wie seid Ihr heute hier?
- Welche Situationen im Schulalltag erlebt ihr als belastend? (diese Situationen mag es in den Pausen, im Unterricht, im Klassenchat oder auf dem Schulweg geben ...)
- Welche Situationen in der Schule erlebt ihr als hilfreich/entlastend/angenehm/entspannend?
- Ausblick: An welchen „Schrauben“ können wir (gemeinsam) drehen?

Methodenvorschläge:

- Stresspegel (Aufstellung im Raum auf einer Skala von „Viel Stress“ bis „wenig Stress“)
- Vorschlag Stimulus-Material: Bilder, Satzanfänge („In der Schule bin ich gestresst, wenn ...“ bzw. „Diese Situationen in der Schule erlebe ich als angenehm ...“)
- Einzelarbeit, Murmeln im Tandem o.ä.; Dokumentation z.B. auf Metaplan oder Smartboard

- Zusammenführung in der Klasse (bei unklaren Punkten oder bei Bereichen, die gehäuft genannt werden, klärende Rückfragen stellen, z.B. „Mir fällt auf, dass der Bereich x häufig genannt wurde ...“, „Kannst Du uns dazu eine konkrete Situation beschreiben?“)

4.3 An welchen „Schrauben“ können wir gemeinsam drehen?

→ fragende, interessierte, wertungsfreie Haltung

- Aspekte können aus dem Bereich angenehmer Situationen kommen oder von außerhalb der genannten Bereiche
- Dokumentieren der genannten Aspekte

Methodenvorschläge:

- Mit der gesamten Klasse: Gruppendiskussion aufbauend auf der Dokumentation aus Schritt 2 (Metaplan, Pinnwand, Smartboard)
- Fokus auf die Dinge legen, die bereits umgesetzt werden bzw. auf bereits vorhandenes Wissen zurückgreifen („Womit habt Ihr schon gute Erfahrungen gemacht?“, „Was habt Ihr in belastenden Situationen als hilfreich erlebt?“, „Welche Unterstützungsmöglichkeiten und Anlaufstellen gibt es innerhalb und außerhalb der Schule?“, „Was können wir in unserer Klasse/an unserer Schule verändern, um die Psychische Gesundheit zu stärken?“)
- Kleingruppenarbeit: Verbesserungsvorschläge sammeln und in die Klasse bringen

4.4 Kennenlernen einer praktischen Übung zur Stressreduktion (Entspannungsübung oder 4-A-Strategie von G. Kaluza)

Diese Strategie von G. Kaluza (2017)⁷ besteht aus vier Schritten:

1. **Annehmen:** Ich nehme die Situation als gegeben an und konzentriere mich auf die Handlungsoptionen.

2. **Abkühlen:** Ich kühle mich ab und minimiere meine eigene Erregung (z.B. tiefe Atemzüge).
Ich atme mindestens zwei- bis dreimal tief ein und aus.
3. **Analysieren:** Kann ich etwas ändern?
Gerade kann ich an der Situation nichts ändern, außer so besonnen wie möglich mit ihr um zu gehen. In diesem Falle kann zum Beispiel Humor eine gute Art und Weise sein, mit der Situation umgehen.
4. **Aktion oder Ablenkung:** Wenn an der Situation etwas geändert werden kann und es sich auch lohnt, kann ich in Aktion treten. Kann ich an der Situation nichts ändern oder lohnt sich der Aufwand nicht, lenke ich mich ab.

4.5 Rückmeldung zu der Doppelstunde

Methodenvorschläge:

- Blitzlicht
- Handzeichen (z.B. mit der Anzahl Finger zwischen 1-5 bewerten)
- Visualisierung an Whiteboard o.Ä. (z.B. zwei Achsen, beschriftet mit „finde das Thema wichtig“ und „mir hat die Doppelstunde gefallen“, Vergabe von Kreuzen/Post-It/Klebeponkten durch die Schülerinnen und Schüler)

4.6 Abschluss und Ausblick: Wie geht es weiter?

→ Würdigung des geleisteten Prozesses

Wie geht es weiter? Hinweis darauf, dass Ergebnisse in die Gesamtkonferenz rückgespiegelt werden und dann wieder in der Klasse thematisiert werden.

5. Hinweis auf Webseiten

mit a) hilfreichen Tipps und b) Anlaufstellen in der Region

a) Anlaufstellen

psychNAVi Rheinland-Pfalz <https://psychnavi-rlp.de/>

Das psychNAVi Rheinland-Pfalz fasst das psychiatrisch-psychotherapeutische Hilfesystem in ganz Rheinland-Pfalz zusammen. Hier können Betroffene, Angehörige und auch im Gesundheitssystem tätige Personen Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten in allen Bereichen des Hilfesystems finden.

b) Weiterführende Informationen und eine Übersicht über schulische Präventionsangebote sowie Anlauf- und Beratungsstellen in belastenden Situationen:

Bildungsserver RLP

<https://bildung.rlp.de/gesundeschule/gesunde-schule/themenfelder/psychische-gesundheit>



Literatur:

- ¹ Schweizerische Eidgenossenschaft (2021). *Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Schüler*innen*. https://www.wie-gehts-dir.ch/assets/files/DE_2021-12-01_M1_Wohlbefinden-foerdern_DE_DEF.pdf (Abgerufen am: 14.10.24)
- ² Paulus, P. (2013). *Psychische Gesundheit für eine gute gesunde Schule*. Mainz: LZG.
- ³ Bestvater, C., Paulus, P. & Witteriede, H. (2012). *Auf zur guten gesunden Ganztagschule*. Bonn: Bundesministerium für Gesundheit (BMG).
- ⁴ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). *Die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern fördern*. <https://grundgesund.bzga.de/fuer-fachkraefte/kinder-jugendgesundheit/balsam-fuer-die-seele/die-psychische-gesundheit-von-schuelerinnen-foerdern/> (Abgerufen am : 14.10.24)
- ⁵ Michaelsen-Gärtner, B., Franze, M. & Paulus, P. (2017). *SchoolMatters – Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln*. Lüneburg: MindMatters Programmzentrum.
- ⁶ Cefai, C., Simões, C. and Caravita, S. (2021). „Systemische und ganzheitliche Förderung der psychischen Gesundheit in europäischen Schulen“ *NESET Bericht. Kurzfassung*. Luxemburg: Amt für Veröffentlichungen der Europäischen Union. doi: 10.2766/240780. Verfügbar unter: https://nesetweb.eu/wp-content/uploads/2021/10/NESET-AR2-2021_executive-summary_DE.pdf (Abgerufen am: 14.10.24)
- ⁷ Kaluza, G. (2017). *Gelassen und sicher im Stress*. Heidelberg [u.a.]: Springer.

Der Leitfaden entstand in einer Unterarbeitsgruppe (2024) der Steuerungsgruppe „Psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern in Rheinland-Pfalz“, an der folgende Personen und Institutionen beteiligt waren:

- Pädagogisches Landesinstitut, Abteilung Schulpsychologie (Dr. Katja Waligora, Dr. Jörg von Irmer)
- Universitätsmedizin Mainz, Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendlichenpsychiatrie und –psychotherapie (Florian Hammerle)
- gpe – Gesellschaft für psychosoziale Einrichtungen Mainz (Christopher Haas)
- Leibniz-Institut für Resilienzforschung (Dr. Lena Eppelmann, Annika Edelman)