

Psychische Belastungen bei Lernenden – Leitfäden und Hilfestellungen für Lehrkräfte

Dr. Katja Bonardi, Judith Junk und Alix Puhl



© Liudmila Chemetska / iStock / Getty Images Plus

Lehrkräfte können einen entscheidenden Unterschied im Leben ihrer Lernenden ausmachen, indem sie psychische Erkrankungen frühzeitig erkennen. Lernen Sie, wie Sie Frühwarnzeichen erkennen und Heranwachsende psychisch entlasten können.

AUF EINEN BLICK

Zielgruppe: Lehrkräfte und pädagogische Mitarbeitende

Schlüsselbegriffe: Psychische Belastung, mentale Gesundheit

Einsatzfeld: Kollegium, Ganztag, Schulsozialarbeit

Materialien: Gesprächshilfen, Beratungsstellen, Leitfäden für Lehrende

1. Die Ausgangslage

Aus der Corona-Krise und ihren Folgen können wir Lehrkräfte viel für die Schulpraxis lernen. Denn die Pandemie beeinträchtigte gravierend die Entfaltungsmöglichkeiten von Kindern und Jugendlichen: Die gewohnte Struktur ihres Alltags durch Schulbesuch, Treffen mit Freundinnen und Freunden sowie Sport und andere Hobbys – all das, was Heranwachsende brauchen, um gesund groß zu werden, pausierte auf unbestimmte Zeit. Auch die ungewisse Perspektive verunsicherte sie.

Viele versanken in digitalen Welten, nahmen wegen des Bewegungsmangels und ungesunden Essverhaltens zu oder ab, lebten isoliert und beengt mit ihrer Kernfamilie und waren nur virtuell miteinander verbunden. Soziale Ungleichheiten nahmen noch mehr zu, ebenso wie die Kindeswohlgefährdungen.

Die psychosozialen Folgen der Pandemie sind für uns alle eine Herausforderung, der wir oft ratlos gegenüberstehen. Die Frage ist: Was können wir Lehrkräfte konkret tun, um auf die Nöte der Schülerinnen und Schüler adäquat zu reagieren? Darauf soll dieser Artikel einige Antworten geben.

1.1 Die Corona-Pandemie als Wendepunkt in der Wahrnehmung psychischer Probleme

Prof. Dr. Dr. Martin Holtmann, ärztlicher Direktor der Fachklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie an der LWL-Universitätsklinik Hamm, untersuchte 2022 die Auswirkungen der Coronapandemie auf die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.¹

Corona habe viele in einen **chronischen Stresszustand** versetzt und die Schwelle für Kinder und Jugendliche gesenkt, die an der Grenze zu einer psychischen Erkrankung stehen. Besonders stark betroffen seien Kinder mit psychisch belasteten Eltern, mit niedrigem sozioökonomischem Status, Migrationshintergrund und/oder begrenztem Wohnraum. Damit spielt er auf die soziale Dimension von Gesundheit an und erklärt die **Förderung der seelischen Gesundheit zur gesamtgesellschaftlichen Aufgabe**.

Dennoch machte Holtmann damals Mut. Er verwies auf die **Resilienz der Kinder und Jugendlichen** und bezog sich hierbei unter anderem auf die COPSY-Längsschnittstudie des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf, welche Auswirkungen und Folgen der Corona- Pandemie auf die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland untersucht (vgl. UKE 2022): So seien viele zwar erschöpft, aber durch ihre Anpassungsfähigkeit an den Herausforderungen gewachsen. Die empfundene Lebensqualität nehme langsam wieder zu, dank der Resilienz, dem „Immunsystem der Seele“. Dadurch können wir auch krisenhafte Zeiten überstehen.

Um **Resilienz** herauszubilden, seien ein gutes familiäres Klima, enge Bezugspersonen, die Fähigkeit zur Selbst- und Emotionsregulation sowie das Erfahren der eigenen Selbstwirksamkeit wichtig.

Nun sind die beiden erstgenannten Aspekte sind leider nicht immer selbstverständlich, weshalb es umso dringlicher ist, dass **Kinder und Jugendliche im schulischen Rahmen die Fähigkeiten zur Selbst- und Emotionsregulation erlernen und in ihrer Selbstwirksamkeit gestärkt werden**. Gleichzeitig warnte Holtmann vor einer „Resilienz- Romantik“. Resilienzförderung erzielt nur geringe bis mäßige Effekte, wenn die am meisten Bedürftigen nicht erreicht werden, was in der Pandemie noch schwieriger war als sonst.

Zwei Jahre später zeigt die aktuelle repräsentative Trendstudie „Jugend in Deutschland 2024“, dass bei den befragten 14- bis 29-Jährigen die mentale Belastung tatsächlich weiter steigt, was die Warnung Holtmanns bestätigt. So sind psychische Belastungen wie Stress (51 % der Befragten), Erschöpfung (36 %) und Hilflosigkeit (17 %) weiter gestiegen, trotz des Abflauens der Corona-Pandemie in den letzten drei Jahren. Die Studienergebnisse zeigen darüber hinaus einen Zusammenhang

1 Vorgestellt auf dem Deutschen Ärztetag 2022 in seinem gleichnamigen Vortrag.

zwischen digitalem Überkonsum und psychischen Belastungen auf. Auch Kriege, die Klimakrise sowie die wirtschaftliche Lage bedrücken die Jugendlichen, gleichzeitig schwindet das Vertrauen in die Politik (vgl. Schnetzer/Hampel/Hurrelmann 2024).

Umso wichtiger ist es, Schule als Raum zu nutzen, in dem zum einen alle Kinder resilienzfördernde Erfahrungen machen können und in dem zum anderen geschultes Personal wahrnehmen kann, wenn sie in ihrer Entwicklung beeinträchtigt werden. Denn Schulen seien, so Holtmann, ein „**Grundpfeiler für psychische Gesundheit**“ und hätten als sozialer Lernort oberste Priorität. Sie könnten zudem als **Frühwarnsystem für psychische Auffälligkeiten** fungieren, weshalb Holtmann auch für den Ausbau der Schulsozialarbeit plädiert.

Rückblickend können wir sagen: Was das **Sichtbarmachen psychischer Erkrankungen** betrifft, so haben wir seit Corona im lateinischen Sinne des Wortes „Krise“² einen Wendepunkt erlebt. Dieser bietet uns als Gesellschaft und, als Teil ebendieser, auch als Schule die Chance, dauerhaft einen stärkeren Fokus auf psychische Erkrankungen zu legen. Das ist auch dringend notwendig, denn schon vor Corona litten viele Heranwachsende unter psychischen Belastungen.

In der Forschung war dies längst bekannt – aber das Augenmerk der Lehrkräfte lag zumeist eher auf der Förderung der kognitiven Kompetenzen als auf der Förderung der Resilienz oder der Früherkennung psychischer Erkrankungen. Corona hat also viele Probleme verschärft, die vorher schon existierten – und diese somit endlich ans Licht gebracht. Insofern hat die Krise im Nachhinein also auch etwas Gutes bewirkt.

VORANSICHT

² Lat. *crisis* meint so viel wie „entscheidende Wendung“ (www.pons.com).