

Wann Schule der Psyche schadet

Viele junge Menschen leiden unter Ängsten, Depressionen, Schlafproblemen und Bauchschmerzen. Zu oft verstärken Lehrkräfte die Belastungen noch, mahnen Fachleute. Wie sie es besser machen.

Von Lisa Becker

In einem „Notruf“ beklagt die Bundesschülerkonferenz eine „schwere Krise der psychischen Gesundheit junger Menschen“. Gemeinsam mit Stiftungen, Krankenversicherungen, Bildungsverbänden, Gewerkschaften und Wissenschaftlern fordert sie die Politik zum Handeln auf; es brauche unter anderem eine bessere Medienbildung, mehr Schulsozialarbeiter und -psychologen sowie verlässlich finanzierte Präventionsprogramme. Das arbeitgebernahe Institut der deutschen Wirtschaft hat begleitend die volkswirtschaftlichen Kosten untersucht, die psychische Einschränkungen verursachen: Man könne womöglich nicht arbeiten und zur Wertschöpfung der Wirtschaft beitragen und sei auf staatliche Unterstützung angewiesen.

Der wirtschaftliche Bezug sei wichtig, sagt Quentin Gärtner, der bis vor Kurzem Generalsekretär der Bundesschülerkonferenz war und die Kampagne stark vorangetrieben hat. „Die Arbeitgeber sind auf kompetenten und belastbaren Nachwuchs angewiesen.“ Sehr belastend sei die Corona-Pandemie gewesen, „die in unseren Köpfen nie ganz aufgehört hat“. Unter den Lockdowns hätten die jungen Leute besonders gelitten. Sie hätten solidarisch Risikogruppen geschützt, doch nun tue man zu wenig für sie.

Viel müsse sich in den Schulen ändern. „Junge Menschen werden mehr leisten, wenn es ihnen in der Schule besser geht“, ist Gärtner überzeugt. Dort sollten sie nicht über Druck, sondern durch Motiva-

tion und Neugier gefördert werden. „Zu oft hören Schülerinnen und Schüler, sie hätten keine Lust aufs Lernen.“ Stattdessen sollte man sie ernst nehmen in ihrem Antrieb, etwas zu lernen, etwas für die Gesellschaft zu tun, mehr Vertrauen in sie haben, mehr selbst organisiertes Lernen ermöglichen. „Die Schule ist eher Teil des Problems als der Lösung.“

Der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut Julian Schmitz forscht an der Universität Leipzig zur mentalen Gesundheit junger Menschen. Zur Vorbeugung psychischer Störungen sei es wichtig, dass sie in guten Verhältnissen aufwachsen, sagt er. Da stelle Armut die größte Bedrohung dar. „Wer in armen Verhältnissen aufwächst, dessen Risiko ist zwei- bis dreimal höher, psychisch belastet zu sein. Armut ist ein systemischer Stressor, sie belastet die ganze Familie“, erklärt Schmitz.

Die Schulen nimmt Schmitz ebenfalls in die Pflicht. „So wie schulisches Lernen heute oft gestaltet wird, ist es ein großer Belastungsfaktor. Das müsste nicht so sein.“ In einer Untersuchung für das Schulbarometer der Robert-Bosch-Stiftung haben Schmitz und Kollegen die Sorgen von Kindern und Jugendlichen erfasst. Schulischer Leistungsdruck stand mit an der Spitze. In einer Studie aus dem Projekt „Monitor Bildung und psychische Gesundheit“ wurden Therapeuten gefragt, worunter junge Leute leiden. Die Schule spielte eine große Rolle. „Leistungsdruck, belastete Beziehungen zu Lehrkräften und Mitschülern, Einsam-

keit in der Schule – junge Menschen beschreiben Schule ganz klar als große Belastung“, sagt Schmitz. Psychische Gesundheit müsse inhärentes Ziel von Schule sein, zumal mental gesunde Schüler besser lernten. Allerdings gebe es auch Einserschüler, die glaubten, ständig Bestleistung abliefern zu müssen, und psychisch oder körperlich erkrankten.

Das Narrativ von der Generation Krise teilt Schmitz jedoch nicht. Rund 15 Prozent berichteten in Studien von einem Maß an Belastung, wie man es von Kindern und Jugendlichen kenne, die in ambulante Psychotherapie gingen oder stationär behandelt würden. „85 Prozent beschreiben sich als psychisch gesund – nicht die gesamte junge Generation ist übermäßig psychisch belastet.“

Schmitz hält das Krisen-Narrativ sogar für gefährlich. „Wir wissen aus Studien, dass es negative Nebenwirkungen haben kann, wenn Menschen ständig hören, psychische Erkrankungen seien sehr häufig, alle müssten aufmerksam sein. Dann

beschreiben sich auch Personen als psychisch krank oder belastet, die es vorher gar nicht waren, weil sie in negative Aufmerksamkeitsschleifen kommen.“

Natürlich seien zu viele belastet und die Wartelisten der Therapeuten zu lang. In der Pandemie hätten vor allem internalisierende Störungen wie Angststörungen und Depressionen zugenommen. „Seitdem ist das Niveau deutlich erhöht geblieben. Das gilt auch für Essstörungen bei Mädchen.“ Klaus Seifried vom Berufsverband Deutscher Psychologen hat als Lehrer und Schulpsychologe gearbeitet, berät Lehrkräfte und Schulen zur mentalen Gesundheit. Ihn alarmieren besonders die psychosomatischen Belastungen. „In der Copsy-Studie klagten 30 bis 50 Prozent der Kinder und Jugendlichen über psychosomatische Beschwerden wie Nervosität, Einschlafprobleme, Kopfschmerzen, Niedergeschlagenheit, Bauchschmerzen und Rückenschmerzen.“

Die Weltlage, die vielen negativen Nachrichten in den Medien verunsicher-

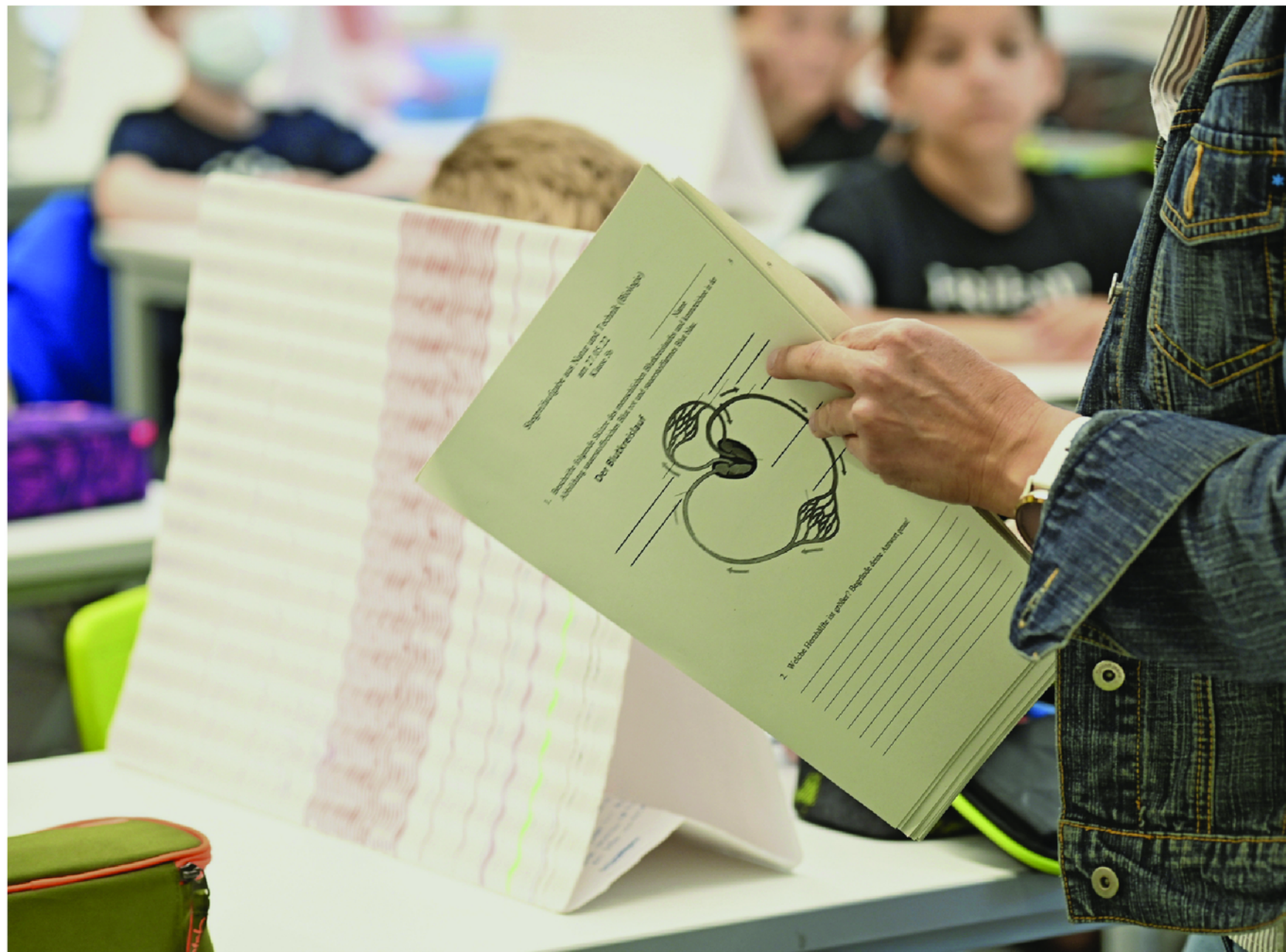
ten sie. Die Einstellung der Eltern sei ebenfalls ein wichtiger Faktor für psychische Belastungen. „Sind Eltern selbst ängstlich, oder üben sie starken Druck aus? Kinder spüren genau, was die Eltern von ihnen erwarten.“ Wegen des hohen Erwartungsdrucks sei gerade in gutbürgerlichen Familien die Angstsymptomatik erhöht. „Du sollst Geige lernen. Du musst ein gutes Abitur machen. Ich bin Arzt oder Anwalt; du musst Ähnliches erreichen. Eltern wollen für ihr Kind das Beste und versuchen, den sozialen Status zu halten oder zu verbessern.“

Die Gesellschaft drifte mehr auseinander, die sozialen Selektionsmechanismen wirkten stärker als früher. So zögen Eltern in einen anderen Bezirk, um einer Schule im sozialen Brennpunkt zu entkommen, oder schickten den Nachwuchs auf die Privatschule. Schon in der Grundschule herrsche ein großer Selektions- und Leistungsdruck.

Schule könne ein Ort sein, an dem sich Schülerinnen und Schüler wohlfüh-

In einer fünften Klasse eines Gymnasiums:
Schulischer Leistungsdruck ist eine der größten Sorgen von Kindern und Jugendlichen.

Foto Picture Alliance



len – oder psychische Krisen auslösen und verstärken, sagt Seifried. „Etwa wenn in der Schule eine Lese-Recht-schreib-Schwäche, eine Rechenschwäche oder Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme nicht erkannt und pädagogisch aufgefangen werden oder wenn Kinder und Jugendliche nicht vor Mobbing geschützt werden.“ Erlebten sie eine Trennung der Eltern oder gerieten sie in eine Pubertätskrise, brauchten sie besonderen Halt in der Schule. „Wenn diese aber mit Sanktionen reagiert und nicht mit pädagogischem Verständnis, kann das psychische Belastungen verstärken oder chronifizieren.“

Ungünstig sei, wenn in Schulen Anonymität und Konkurrenz herrschten. Andererseits könne Schule auch die Resilienz stärken, wenn ein Klassenlehrer an ein Kind glaube und es unterstütze. Insgesamt seien positive wertschätzende Beziehungen in der Schule entscheidend, sie seien der wichtigste Erfolgsfaktor für Lernen und Lernerfolg. „Und der wichtigste Garant für die Arbeitszufriedenheit und Gesundheit von Lehrkräften.“

In der Grundschule liebten Kinder ihre Lehrerin; das ändere sich leider oft im Laufe der Schulzeit. Lehrkräfte erleben täglich viele Konflikte. „Oft fehlt die Zeit, fehlt die Kompetenz, um Konflikte zu klären. Deshalb brauchen sie Unterstützung und Beratung in Form von Supervision und Coaching“, sagt Seifried. Kinder und Jugendliche bräuchten Lehrkräfte, die für sie „in einer positiven Art eine Autorität sind, ihnen Halt geben und Grenzen setzen, die stark und gerecht sind“. Pädagogische Stärke lebe nicht von Sanktionen, sondern von Beziehungsfähigkeit.

„Pädagogische Qualität ist nach unseren Untersuchungen ein enorm wichtiger Prädiktor dafür, wie wohl Kinder und Jugendliche sich in der Schule und auch allgemein im Leben fühlen“, bestätigt Julian Schmitz. Ihr Wohlbefinden nehme messbar zu, wenn sie sich gut beim Lernen unterstützt und wertgeschätzt fühlten und wertvolles Feedback bekämen. „In einem guten Feedback erfährt man, wo man sich weiterentwickelt hat und was man noch lernen muss; darin wird man dann unterstützt.“