

Psychische Gesundheit am Gymnasium: Schulinterne Lehrpersonen Fortbildung (SCHILF) und Interview mit einer Ehemaligen



1 Die Lehrpersonen voll im SCHILF

Der Leistungsdruck wird grösser und ständig kommen neue Stressfaktoren hinzu. Für Jugendliche kann es schwierig sein, einen gesunden Umgang mit schulischen und privaten Herausforderungen zu finden. Umso wichtiger ist es, dass Eltern und Lehrpersonen auch auf solche Themen sensibilisiert werden.

Den schmutzigen Donnerstag haben wir Lehrpersonen deshalb an der Schule verbracht und uns weitergebildet. Rolf Bosshart, verantwortliche Lehrperson für hausinterne Lehrerweiterbildung, hat für uns ein interessantes Programm organisiert zum Thema «Psychische Belastungen am Gymnasium: Symptome, Ursachen und Prävention».

Das Einstiegsreferat von Rolf führte uns ein in das Thema Leistungsdruck aus pädagogischer, psychologischer und gesellschaftlicher Sicht.

Am Nachmittag gab uns Dr. med. Dirk Büchter aus dem Kinderspital St. Gallen einen Einblick in seine Arbeit mit Kindern und Jugendlichen rund um die Themen Essstörungen und Selbstverletzung. Diese Problematiken sind sehr komplex und haben viele Facetten. Eltern und Lehrpersonen haben dabei die wichtige Aufgabe, sichere Beziehungsmuster aufzubauen.

Den Tag abgerundet hat Anna Mähr vom Kinderschutzzentrum St. Gallen. Sie hat uns aufgezeigt, wie verschiedene Gefährdungen erkannt werden können und welche Vorgehensweisen im Umgang damit sinnvoll sind. Auch für den positiven Umgang mit Emotionen im Schulalltag hat sie uns einen Strauss an Ideen mitgegeben.

Das Thema der psychischen Belastbarkeit an unserer Schule und in der Gesellschaft hat im Lehrkörper viele Diskussionen ausgelöst. Der Zufall wollte es, dass ich kurze Zeit später an einem Vortrag einer ehemaligen Schülerin auf dasselbe Thema gestossen bin: Wenn der Körper nein sagt. Sie trifft in ihrer Arbeit als Psychotherapeutin oft auf Menschen mit körperlichen Krankheitssymptomen, die psychosomatische Ursachen haben.

Danica Widmer lebt mit ihrer Familie in Appenzell und ist hier als Psychotherapeutin tätig. In folgendem Interview teilt sie mit uns einige ihrer wertvollen Einsichten und Anstösse:

**1. Erinnerst du dich noch an deine Zeit am Gymnasium?
Wie hast du damals den Leistungsdruck empfunden?
Und wie bist du damit umgegangen?**

Ja, ich erinnere mich noch gut an die Zeit am Gymnasium. Es war für mich insgesamt eine sehr schöne Zeit, an die ich gerne zurückdenke. Jedoch war für mich damals der Übergang von der Primarschule ins Gymnasium happig und die Ansprüche stiegen deutlich. Das überforderte mich zu Beginn sehr. Der Leistungsdruck war für mich ein ständiger Begleiter und ich spürte natürlich auch, dass das kompetitive Verhalten und das Vergleichen zugenommen haben. Ich hatte damals keine bewusste Strategie, konstruktiv mit Stress und Leistungsdruck umzugehen. Ich habe mir diese Frage früher auch nie gestellt. Ich habe funktioniert, überlebt und versucht, die nötigen Leistungen zu erbringen. Ich hatte einige Male auch den Gedanken, das Gymnasium abzubrechen und einen anderen Weg zu gehen, aber ich habe durchgehalten. Meine psychische Gesundheit hatte jedoch immer wieder darunter gelitten. Für mich war der Sport immer eine Hilfe, obwohl auch dieser eher leistungsorientiert betrieben wurde.



Ich kann mich aber daran erinnern, dass wir mit Martin Büchel einen Einstieg in die Meditation erhielten und einige wenige Sitzungen machen durften. Ich fand dies damals zwar spannend, habe aber leider die Wichtigkeit dieser Methode noch nicht ganz verstehen können. Heute bin ich überzeugt, dass genau solche Ansätze sehr hilfreich sein können, um die Beziehung zu sich selbst zu finden und zu pflegen. Die eigene Beziehung und die eigene innere Stimme zu hören und danach zu handeln, sind die beiden wichtigsten Faktoren für ein gesundes, gestärktes Selbst.

Wenn ich mit dem Wissen von heute nochmals zurückgehen könnte, dann würde ich mir wünschen, dass in der Schule mehr Präventivarbeit im Bereich Stressmanagement betrieben würde. Ich hätte mir mehr Sensibilisierung und neutrale Anlaufstellen zur Unterstützung gewünscht. Auch würde ich mir mehr Angebote im Bereich Körperwahrnehmung, Meditation und Achtsamkeit an den Schulen wünschen. Oftmals ist jedoch gerade Scham eine Emotion, die verhindert, dass sich ein Mensch Hilfe sucht. Genau da muss angesetzt werden, damit eine Enttabuisierung stattfinden kann. Stress, Leistungsdruck und Überforderung betrifft jeden von uns!

2. Was sind deiner Meinung nach die wichtigsten Faktoren, die dazu führen, dass viele Menschen heute gestresst sind?

Stress hat viele Gesichter und aus meiner Sicht werden in der heutigen Gesellschaft Stresssymptome nicht oder zu wenig ernst genommen. Viele Stressfaktoren wirken unterschwellig und versteckt. Wir sind uns so viel Überreizung und Stress gewohnt, dass dieser Zustand für uns normal geworden ist, was es eigentlich nicht ist.

Einer der wichtigsten Faktoren ist aus meiner Sicht die ständige Überreizung: extrem hohe Bildschirmzeiten, soziale Medien oder TV-Konsum und ständige Verfügbarkeit. Unser Gehirn ist gar nicht in der Lage, so viele Reize zu verarbeiten, auch wenn wir das Gefühl haben, es funktioniert doch: Nein, tut es nicht!

Eine andere schädliche Komponente sehe ich in unserem alltäglichen Tempo. Alles muss immer schneller, weiter, höher und besser sein. Multitasking ist in Mode und verursacht einen grossen Schaden. Viele Menschen laufen auch aus diesem Grund in einer permanenten Überforderung und merken es nicht mehr.

Dann kommen einerseits gesellschaftliche Ansprüche hinzu, wie beispielsweise hohe Anforderungen in der Schule und später im Berufsleben, andererseits natürlich auch persönliche Bedürfnisse. Gerade da brauchen junge Menschen erwachsene Vorbilder, die ihnen auf diesem Weg Unterstützung bieten.

Wenn man es nicht schafft, Stressfaktoren abzubauen und die eigene Gesundheit zu pflegen, droht man an den Herausforderungen der Neuzeit zu zerbrechen. Aus diesem Grund ist es wichtig, bereits die ersten Anzeichen für eine Überlastung ernst zu nehmen. Man sollte sich nicht scheuen, Hilfe zu suchen und anzunehmen.

3. Was würdest du jungen Menschen anraten, um mit Stress einen guten Umgang zu bekommen?

Da gibt es verschiedene Aspekte. Zuerst einmal ist es wichtig, sich besser zu früh als zu spät Hilfe zu holen. Gerade Therapieangebote im Kinder- und Jugendbereich haben endlos lange Wartezeiten, was häufig die Problematik noch verschärft und allenfalls chronifiziert.

Dann ist es besonders wichtig, dass wir wieder lernen, mit Ruhe und Stille umzugehen. Diese beiden Zustände sind wir uns gar nicht mehr gewohnt. Denn oft läuft noch irgendetwas im Hintergrund oder wir sind am Handy. Jedoch sind genau diese Ruhephasen so essenziell, um die eigenen Bedürfnisse zu hören und zu spüren und um mit der eigenen Intuition in Kontakt zu bleiben. In diesem Bereich empfehle ich vor allem Angebote im Bereich der Stärkung der Körperwahrnehmung: z. B. Yoga, Meditation, Achtsamkeitsübungen etc.

Ebenfalls wichtig ist es, dass unter Gleichaltrigen ein offener Dialog über die Belastungen oder Überforderungen geführt wird. Denn oftmals geht es anderen ähnlich und man kann im gemeinsamen Gespräch voneinander profitieren. Viele Angebote und Aufklärung findet man heutzutage auch in den sozialen Medien. Dies ist auf der einen Seite eine erfreuliche Entwicklung, auf der anderen Seite wird der Inhalt oft zu vereinfacht oder schlichtweg falsch präsentiert, was schwerwiegende Konsequenzen haben kann.

4. Was rätst du Lehrpersonen im Umgang mit Schülerinnen und Schülern bezüglich Leistungsdruck und Stress?

Aus meiner Sicht haben Lehrpersonen die wichtige Aufgabe, jungen Menschen zu zeigen, wie sie mit Leistungsdruck und Stress umgehen können. Lehrpersonen sollten Themen wie Leistungsdruck und Stress aktiv im Unterricht thematisieren. Sie können auch eine wichtige Anlaufstelle für Probleme und Überforderungen sein. Offenheit, das Herstellen eines sicheren Raums und das Schaffen einer Vertrauensbasis, sind hilfreiche Faktoren in der Begleitung Jugendlicher.

Auch in der Aufklärung über den Umgang mit den sozialen Medien sind Lehrpersonen heute gefordert. Es braucht eine differenzierte Sichtweise zum präsentierten Inhalt. Die Digitalisierung lässt sich nicht aufhalten, aber gerade junge Menschen brauchen im Umgang damit Unterstützung.

5. Wie können Eltern ihre Kinder positiv unterstützen, vor allem in der Pubertät, wenn die Emotionen sich oft hochschaukeln?

Die Pubertät ist eine sehr anspruchsvolle Zeit. Die Hormone spielen verrückt und führen oft zu unerwarteten Verhaltensweisen der Jugendlichen. Die jungen Menschen suchen ihre Bestimmung und ihre Leidenschaften. Gleichzeitig sind sie auf der Suche nach ihrem Platz in der Gesellschaft. Dies ist eine sehr herausfordernde Zeit für beide Seiten.

Schenken Sie Ihren Kindern, wenn immer möglich, ein offenes und wertungsfreies Ohr. Nehmen Sie die Anliegen und Emotionen Ihrer Kinder ernst und versuchen Sie, Ihrem Kind behutsam zu helfen. Es ist wichtig, dass Sie schlechte Leistungen nicht tadeln, sondern Verständnis zeigen und Mut machen.

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass sein Wohlbefinden an erster Stelle steht. Gemeinsam können Sie überlegen, wie Sie die Belastung reduzieren können. Möglicherweise ist dafür ein Gespräch mit der Lehrkraft Ihres Kindes erforderlich.

Zögern Sie nicht, ärztlichen Rat oder psychologische oder psychotherapeutische Unterstützung zu suchen. Machen Sie sich bewusst, dass Sie in Ihrem Umgang mit Stress und Emotionen selbst ein Vorbild für Ihr Kind sind. Leben Sie Gelassenheit vor und werten Sie Niederlagen nicht gleich als Katastrophen.

Ich bedanke mich an dieser Stelle im Namen des Redaktionsteams herzlich bei Rolf Bosshart, Dirk Büchter und Anna Mähr für die wertvollen Inputs an der Weiterbildung und bei Danica Widmer für das aufschlussreiche Interview.

Esther Moser Büchel

4 Tipps für Erziehende:

1. Schenken Sie Ihren Kindern, wenn immer möglich, ein offenes und wertungsfreies Ohr.
2. Zögern Sie nicht, ärztlichen Rat oder psychologische oder psychotherapeutische Unterstützung zu suchen.
3. Leben Sie Gelassenheit vor und werten Sie Niederlagen nicht gleich als Katastrophen.
4. Wir müssen wieder lernen, mit Ruhe und Stille umzugehen. Dabei können beispielsweise Yoga, Meditation oder Achtsamkeitsübungen helfen.