

Buch „Wohlbefinden und psychische Gesundheit in Schule und Unterricht“ erschienen

„Wohlbefinden und psychische Gesundheit in Schule und Unterricht“ heißt ein neues Buch, das gerade im Springer-Verlag erschienen ist. Herausgegeben wurde es von Wissenschaftler:innen aus den Bereichen Klinische Psychologie (Prof. Dr. Julian Schmitz) und Bildungswissenschaften der Universität Leipzig (Prof. Dr. Henrik Saalbach, Dr. Franziska Greiner-Döcher) sowie aus den Kommunikationswissenschaften der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover (Prof. Dr. Eva Baumann).

Die Neuerscheinung richtet sich vor allem an Lehrkräfte, Schulleitungen, Schulsozialarbeiter:innen, Schulpsycholog:innen sowie an Personen in der Lehrkräftebildung, Schulentwicklung und Bildungsverwaltung. Ziel der Autor:innen war es, ein wissenschaftlich fundiertes und zugleich praxisnahes Werk zu verfassen, das Orientierung gibt und konkrete Handlungsmöglichkeiten aufzeigt.

„Wir möchten zeigen, dass Wohlbefinden und psychische Gesundheit keine Zusatzthemen neben dem Bildungsauftrag der Schule sind. Kinder und Jugendliche lernen besser, wenn sie sich sicher, zugehörig, unterstützt und selbstwirksam erleben“, sagt Professor Schmitz.

Umgekehrt könne guter Unterricht Wohlbefinden stärken, weil er Orientierung gibt, Beteiligung ermöglicht, Lernfortschritte sichtbar macht und unnötige Beschämung vermeidet. „Lernen, Leistung und Unterrichtsqualität stehen klassischerweise stark im Fokus von Schule. Das gilt für das Wohlbefinden nicht immer in gleichem Maße“ resümiert Professor Saalbach. Dabei seien gute Schule und guter Unterricht selbst eine wirksame Form der Verhältnisprävention.

„Viele Lehrkräfte haben im Schulalltag ein gutes Gespür dafür, wenn es Schüler:innen nicht gut geht – etwa wenn sie sich zurückziehen, häufig fehlen, erschöpft wirken oder sich ihr Verhalten deutlich verändert. Gleichzeitig ist diese Aufgabe anspruchsvoll. Lehrkräfte sind keine Psychotherapeut:innen und sollen keine Diagnosen stellen“, betont Franziska Greiner-Döcher. Lehrer:innen bräuchten aber ein Grundwissen über Warnsignale, Gesprächsführung und Hilfswege. Wie zentral ihre Rolle ist, zeigten auch die Daten des Deutschen Schulbarometers 2024: Wenn Familien wegen psychischer Belastungen ihrer Kinder Hilfe suchen, sind Lehrkräfte häufig die ersten Ansprechpartner:innen.

Beim Fördern von Wohlbefinden können Lehrkräfte nach Ansicht der Autor:innen viel bewirken: durch gute Beziehungen, emotionale Unterstützung, klare Struktur, konstruktives Feedback und einen wertschätzenden Umgang mit Fehlern im Unterricht, der Selbstwirksamkeit ermöglicht. Gleichzeitig dürfe diese Verantwortung nicht allein bei einzelnen Lehrkräften liegen. Es brauche Zeit, Ressourcen, multiprofessionelle Teams und eine gute Vernetzung mit Schulpsychologie, Jugendhilfe und Gesundheitswesen.

Thema schulisches Wohlbefinden verbindlicher in Lehrer:innenbildung verankern

In der Lehrer:innenbildung spielt das Thema zwar eine Rolle, ist aber nach Ansicht von Professor Saalbach und Dr. Greiner-Döcher noch nicht systematisch genug implementiert, wie auch eine

aktuelle Recherche der Arbeitsgruppe zeigt. Themen wie Heterogenität, Inklusion, Klassenführung oder Beratung sind vermehrt Inhalte der Lehrkräftebildung. „Wohlbefinden, psychische Gesundheit, psychische Belastungen und der Umgang mit Krisen müssten aus meiner Sicht aber verbindlicher verankert werden. Angehende Lehrkräfte sollten lernen, wie Unterrichtsqualität und Wohlbefinden zusammenhängen, wie man Belastungen erkennt, stigmatisierungsarm über psychische Gesundheit spricht und passende Hilfswege vermittelt“, erläutert Saalbach.

Das Deutsche Schulbarometer Schüler:innen 2025/26 zeigt, dass sich etwa 16 Prozent der Kinder und Jugendlichen in der Schule wenig wohlfühlen. Gleichzeitig berichten 26 Prozent von geringer Lebensqualität und 25 Prozent zeigen psychische Auffälligkeiten beziehungsweise liegen im Grenzbereich. Im Jahr 2024 lag dieser Anteil psychisch belasteter Schüler:innen noch bei 21 Prozent. Diese Zahlen werden Schmitz zufolge durch viele Faktoren geprägt – Familie, Armut, soziale Beziehungen, gesellschaftliche Krisen, Freizeit, digitale Medien oder körperliche Gesundheit. Schule sei nicht allein verantwortlich für psychische Belastungen. Sie erreiche aber nahezu alle Kinder und Jugendlichen täglich und könne zentrale Schutzfaktoren stärken: Zugehörigkeit, Selbstwirksamkeit, verlässliche Beziehungen, klare Strukturen und das Gefühl, mit Schwierigkeiten nicht allein zu sein.

Fallbeispiel: Stark belastete Schülerin mit Prüfungsangst

Ein praxisnahes Fallbeispiel im Buch skizziert die Situation einer Schülerin, die früher aktiv mitgearbeitet hat, sich aber seit einiger Zeit zurückzieht. Sie meldet sich kaum noch, fehlt häufiger, wirkt erschöpft und reagiert gereizt. Zunächst wird das vielleicht als Desinteresse oder mangelnde Motivation gedeutet. Bei genauerem Hinsehen zeigt sich aber, dass sie stark belastet ist: Sie schläft schlecht, hat Prüfungsangst, fühlt sich sozial ausgeschlossen und traut sich nicht, Hilfe zu suchen. „Solche Fälle zeigen, worum es uns geht: Nicht jede Veränderung ist gleich eine psychische Erkrankung. Aber Schule muss mögliche Hinweise auf eine psychische Belastung frühzeitig wahrnehmen, ohne vorschnell zu pathologisieren. Eine Lehrkraft kann dann eine wichtige Brücke sein – durch ein ruhiges Gespräch, Entlastung, Einbindung von Schulsozialarbeit oder Schulpsychologie und gegebenenfalls durch Hinweise auf weitere Hilfsangebote“, sagt Schmitz.

An dem Buch haben 47 Autor:innen aus Psychologie, Pädagogik, Kommunikationswissenschaft, Schulpraxis und Schulentwicklung mitgewirkt. Es umfasst 14 Kapitel. Die Themen reichen von schulischem Wohlbefinden, Beziehungsgestaltung, Unterrichtsqualität und Lehrkräftegesundheit über multiprofessionelle Kooperation bis hin zum Erkennen psychischer Erkrankungen, Traumata, Stigmatisierung, psychosozialen Hilfsangeboten, Mental Health Literacy und schulischen Präventionsprogrammen. Das Werk verbindet damit Grundlagenwissen, Forschung, Versorgungsperspektiven und konkrete Praxisbeispiele.

Originalpublikation:

Wohlbefinden und psychische Gesundheit in Schule und Unterricht: Wohlbefinden fördern, Belastungen erkennen, Hilfsangebote vermitteln

Julian Schmitz, Eva Baumann, Henrik Saalbach, Franziska Greiner (Hrsg.)

Springer Berlin, Heidelberg

ISBN 978-3-662-73218-2 (Print-Ausgabe)

ISBN 978-3-662-73219-9 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-662-73219-9>

Weitere Informationen:

<https://bosch-stiftung.de/publikation/deutsches-schulbarometer-befragung-lehrkraefte-2024>

<https://bosch-stiftung.de/publikation/deutsches-schulbarometer-befragung-schuelerinnen>