

MENTALE GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ SCHULE

Mental gesund – Was heißt das?

Mentale Gesundheit bezeichnet laut WHO einen Zustand sowohl des **individuellen als auch des kollektiven Wohlbefindens**, in dem eine Person ihr eigenes Potenzial voll ausschöpfen, mit den normalen Belastungen des Lebens umgehen, produktiv arbeiten und einen positiven Beitrag zur Gemeinschaft leisten kann.

Menschen reagieren unterschiedlich auf Belastungen

Für die Aufrechterhaltung der mentalen Gesundheit ist es entscheidend, dass die **Anforderungen des Lebens** (z.B. familiäre Belastungen, Leistungsdruck, Konflikte) mit den **zur Verfügung stehenden Ressourcen** (z.B. persönliche Fähigkeiten, soziale Beziehungen, stabiler Selbstwert) in Einklang stehen. Wenn es gelingt, diese Anforderungen mit den eigenen Ressourcen erfolgreich zu bewältigen, fördert dies das psychische Wohlbefinden. Umgekehrt kann eine dauerhafte **Dysbalance** zu Stress und damit zu Beeinträchtigungen der mentalen Gesundheit führen.

Stress und seine Auswirkungen

Stress ist nicht per se schlecht. Er ist eine **natürliche Reaktion** unseres Körpers auf innere oder äußere Reize. Er kann uns herausfordern und bewältigt werden. Reichen die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten jedoch nicht aus oder wirken **zu viele Stressoren** gleichzeitig, kann er krankmachen. Stress war evolutionär gesehen eine lebenswichtige Reaktion auf Bedrohungen, indem der Organismus in Alarmbereitschaft versetzt wurde. In der heutigen Zeit wird Stress jedoch häufig nur mit den **negativen Auswirkungen** auf unsere körperliche und mentale Gesundheit verbunden, wie z.B. Rückenbeschwerden, Aggressionen, Bluthochdruck/Herzerkrankungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Tinnitus, Depressionen, usw.

Was bedeutet das für den Arbeitsplatz Schule?

Die Arbeit mit Menschen und die Arbeitsbedingungen an Schule sind oft herausfordernd und selten stressfrei. Täglich sind **zusätzliche Anforderungen** zu bewältigen, die nebenher gelöst werden müssen, z.B. drängen El-

tern auf ein sofortiges Gespräch, eine erkrankte Kollegin muss vertreten werden, Schülerinnen und Schüler geraten aneinander, Streit ist zu schlichten.

„Fast ein Drittel der Lehrkräfte fühlt sich mehrmals in der Woche erschöpft, jede Zehnte (10 Prozent) sogar täglich... 20 Prozent der Befragten sagen beispielsweise, sie würden mehrmals im Monat oder häufiger befürchten, dass diese Arbeit sie emotional verhärtet. Je jünger die Lehrkräfte, desto häufiger berichten sie von Erschöpfung und Zynismus. Die höchsten Werte zeigen die unter 40-Jährigen, die niedrigsten die über 60-Jährigen. Frauen erleben häufiger Erschöpfung als Männer. Männer dagegen berichten häufiger von Distanzierung im Umgang mit den Schülerinnen und Schülern.“
(Deutsches Schulbarometer Lehrkräfte 2025)

Prävention hilft, mentale Gesundheit zu stärken

Präventionsmaßnahmen können helfen, Stressoren und Belastungen zu identifizieren, Ressourcen freizulegen und Resilienz zu stärken.

Was man selber tun kann, um mental gesund zu bleiben

Resilienz kann durch Achtsamkeit gestärkt werden. Regelmäßige Übungen zur **Selbstfürsorge** wie Meditation, bewusstes Atmen oder achtsames Spaziergehen können helfen, den Moment zu erleben und innere Ruhe zu finden. Zudem ist es wichtig, die eigenen **Ressourcen** zu aktivieren und **Selbstwirksamkeit** zu erleben. Auch für den Arbeitsalltag gilt, sich kleine, erreichbare Ziele zu setzen, um eigene Stärken und Erfolge zu erkennen und Selbstvertrauen zu fördern. Die **Pflege von sozialen Kontakten** spielt eine zentrale Rolle. Durch regelmäßige Gespräche mit Freunden oder Familie entsteht ein Gefühl von Unterstützung und Verbundenheit. Ebenso ist es wichtig, auf **körperliche Gesundheit** zu achten: Ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und guter Schlaf sind unerlässlich. Durch die alltägliche Praxis kann Wohlbefinden aktiv

gefördert und Resilienz aufgebaut werden. Dies ermöglicht, auch mit schwierigen Situationen besser umzugehen.

Kommt es dennoch zu langandauernden, übermäßigen **Belastungen** oder persönlichen Krisen, reichen Präventionsmaßnahmen möglicherweise nicht mehr aus. Es besteht die **Gefahr**, psychisch zu erkranken. In diesem Falle sollten sie sich unbedingt psychologische oder ärztliche **Unterstützung** suchen.

Das kann die Schulleitung tun

Auch Schulleitungen müssen gut für sich selber sorgen. Positiv und gesund zu führen, heißt auch, die mentale Gesundheit der Beschäftigten im Blick zu haben. **Positive Führung**, auch **Positive Leadership** als Grundhaltung kann dabei helfen, die Herausforderungen besser zu meistern. Sie bezieht sich auf die drei Ebenen: sich selbst, andere und die Organisation führen. Diese Grundhaltung ermöglicht in der Schule positive Emotionen, fördert Engagement, schafft und stärkt Beziehungen, stiftet Sinn, will Ziele erreichen und diese sichtbar machen. Damit lässt sich eine **gesundheitsförderliche Schulentwicklung** voranbringen.

Schulleitung kann dafür sorgen, dass die Schulentwicklung **professionell unterstützt** wird, z.B. durch das betriebliche Gesundheitsmanagement, die Durchführung einer Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen, durch Schulentwicklungsberatung oder beim Umgang mit Nottfällen und Krisen.

Gemeinsam lässt sich einiges bewegen

Wie auch sonst im Leben gilt an Schule umso mehr, dass Gemeinsamkeit stark macht. Strukturen an Schule, die Herausforderungen im Team angehen, sind daher grundsätzlich Resilienz fördernd. In **Teambesprechungen oder schulischen Beratungsteams** geht es unter anderem um die Erweiterung des Gruppenwissens, um Ausprobieren und offene Fehlerkultur. Sie fördern die flexible Anpassung an bisher Unbekanntes und die Übertragung von Erfahrung und Ressourcen. Sie pflegen positive Beziehungen im Kollegium und damit ein gesundes Schulklima. In **Supervisionen, kollegialen Fallberatungen oder Unterrichtsbesuchen** kann das eigene Verhalten gemeinsam reflektiert werden und das Gefühl der besseren Selbstwirksamkeit den Berufsalltag erleichtern. Anregende **Studien- oder Gesundheitstage** sollten immer darauf orientieren, bereits vorhandenes nützliches Wissen zu reaktivieren, eine ggf. sich anbahnende „Opferrolle“ zu verlassen und in Langzeitperspektive zu gehen. Denn das, was wir heute investieren mit Humor und Kreativität, wird uns in der Zukunft schützen.

Und das Beste ist: Nicht alle müssen alles machen. Der erste Schritt zählt und kann schon die Gründung eines Duos sein, das sich zur Stimmbildung trifft oder den nächsten Teamtag organisiert. Finden Sie Verbündete oder lassen Sie sich finden - gleich nebenan!

Angebote der SIBUZ

Der Fachbereich Schulpsychologie im SIBUZ unterstützt Sie bei Bedarf mit persönlichen Beratungsangeboten, Coaching, Supervision und Mediation.

Ihre Schule kann sich sowohl bei der Entwicklung eines gesunden Schulklimas beraten lassen als auch Student*innen oder Fortbildungen zu gesundheitsbezogenen Themen anfragen.

<https://www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz/beratung-fuer-schulpersonal/>

Neu im Berliner Schulportal

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM), die SIBUZ, das BLiQ, das Arbeitsmedizinische Zentrum der Charité (AMZ) sowie die Unfallkasse Berlin (UK Berlin) stellen ihre Angebote zur Stärkung der mentalen Gesundheit ab sofort gebündelt im Berliner Schulportal bereit: https://schulportal.berlin.de/informationen/angebote_zur_mentalen_gesundheit

Literatur und Empfehlungen zum Weiterlesen

Lichtinger, Ulrike (2023). Positive Bildung- Wohlbefinden und Leistung in der Schule. Springer.

Selbstfürsorge auch in schwierigen Zeiten in Schulinfo 2023/24, S. 6-7, Unfallkasse Berlin. Abrufbar unter https://www.unfallkasse-berlin.de/fileadmin/user_data/service/broschueren/informationen-fur-lehrkraefte/schul-info/895_UKB_Schul-Info_2023-2024_web.pdf

Das deutsche Schulbarometer: Deutsches Schulbarometer Lehrkräfte 2025: Das sagen Lehrkräfte zu den größten Herausforderungen an Schulen. Abrufbar unter <https://deutsches-schulportal.de/bildungswesen/deutsches-schulbarometer-lehrkraefte-2025-die-wichtigsten-ergebnisse/>

Autorinnen dieser Ausgabe: Ines Dobat (Fachbereich Schulpsychologie, SIBUZ Tempelhof-Schöneberg), Anja Rose (Fachbereich Schulpsychologie, SIBUZ Lichtenberg), Ria Uhle (SenBJF, Fachgruppe Schulpsychologie)

Redaktion: SenBJF I A 4 / II A 2