

Gutes Klima, weniger Stress – „Die gesunde Schule“

Schul-Präventologen als Experten der Gesundheitsförderung.

„Wenn du in die Schule kommst, beginnt der Ernst des Lebens“. Ein Satz, an den sich die meisten Erwachsenen aus ihrer Kindheit noch erinnern. Laut einer aktuellen Studie des „Kinderbarometer“ fühlt sich jedes dritte Kind von der Schule gestresst. Auch auf immer mehr Lehrer-Schultern lastet der Stress schwer. Schätzungen zufolge scheiden jährlich ca. 3.000 Lehrer aufgrund einer psychischen oder psychosomatischen Krankheit wie Burnout, Tinnitus oder Depressionen vorzeitig aus dem Dienst aus.

Wie aber kann man es schaffen, dass in der Schule ein gesundes Klima herrscht und sich alle wohl fühlen? Jan Lehmann leitet ein eigenes Gesundheits- und Präventionszentrum und ist zudem als Schulpräventologe im Berufsverband der Präventologen e. V. als Dozent und Vorstandsmitglied tätig.

Herr Lehmann, welches sind die größten Stress-Risikofaktoren an Schulen?

Bei Schülern ist es zumeist der plötzliche Leistungsdruck, das Ringen um gute Noten sowie der damit verbundene Freizeit- und Bewegungsmangel. Die hohe Anzahl der Schüler pro Klasse sowie der täglich hohe Lärmpegel heben für Schüler und Lehrer gleichermaßen den Stress-Pegel. Es gibt kaum Rückzugszeiten oder -Orte, an denen man zur Ruhe kommen kann. Da an den meisten Schulen ein Personalmangel herrscht und die Lehrer Fehlzeiten ihrer Kollegen kompensieren müssen, gehen viele ständig über ihr eigentliches „Soll“ hinaus. Neben diesen äußerlichen Faktoren gibt es aber auch viele emotionale Stressfaktoren: fehlende Wertschätzung von Eltern, Vorgesetzten und Mitarbeitern, Mobbing im Kollegenkreis und ein Mangel an Kommunikation.

Ihr Ziel als Schulpräventologe ist es, das gesunde Klima an Schulen zu verbessern. Wie gehen Sie vor?

Wir helfen und unterstützen die Schulen dabei, selbst aktiv und handlungsfähig zu werden und die eigene Gesundheitskompetenzen vor Ort zu stärken. Dabei stülpen wir keine festen Konzepte über. Viel sinnvoller ist es, wenn Lehrkräfte, das Direktorat, Schüler und Eltern selbst Probleme erkennen und Lösungsstrategien als Herausforderungen entwickeln. Der erste Schritt ist immer, für eine gute Kommunikation zu sorgen. Probleme anhören und erst nehmen – auf allen Seiten. Zudem verdeutlichen wir, wie wichtig eine ganzheitliche Sichtweise ist. Für ein gesundes Klima müssen mehrere Aspekte Hand in Hand gehen. Dazu zählen ein angenehmer Lernort mit Raum zur Kommunikation sowie ein gesunder Umgang mit Konflikten genauso wie gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung oder einer Wertschätzungskultur.

Das hört sich so an, als würden im besten Fall alle an einem Strang ziehen?

Ob im Sekretariat, als Lehrer oder Schüler, vom Rektor bis zum Hausmeister: Jeder einzelne kann und sollte täglich am gesunden Schulbetrieb mitarbeiten. Gute Schulen machen Gesundheit zum alltäglichen Thema. Sie müssen sich das wie eine Positiv-Spirale vorstellen: eine gesunde Lehr- und Lernumgebung sorgt dafür, dass es den Lehren besser geht und das wiederum spüren auch die Schüler. Ein motivierter, entspannter Lehrer, der weniger gestresst ist, wird seine Schüler-Rasselbande immer einfacher im Griff haben und seinen Lernenthusiasmus automatisch weitergeben als ein Lehrer, der am Rande seiner Kräfte ist.

Der erste Schritt, ist zu erkennen, wie wichtig ein gesundes Arbeitsklima an einer Schule sein kann. Im zweiten Schritt gilt es, Maßnahmen zu ergreifen. Wie aufwendig ist so etwas?

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass wir kein Wissensproblem haben, sondern ein Umsetzungsproblem. Die Herausforderung liegt darin, dass einer den ersten Schritt macht und den Mut hat, etwas zu verändern. Viele kleine Schritte sind sinnvoller als das Rad komplett zu drehen. Dann finden sich oftmals automatisch Mitstreiter, die mit anpacken und diese Postivspirale in Gang bringen.

Gerade wenn man bereits in die Stressfalle getappt ist, ist es kompliziert, das Positive zu erkennen. Eine Art Teufelskreis?

Da haben Sie völlig Recht. Gerade weil das Schulsystem vielerorts noch darauf ausgelegt ist, Fehler und Falsches – also Negatives – zu suchen. Ehrliches Lob steigert das Selbstbewusstsein und die Motivation. Das hervorheben von Fehlern wirkt auf die Dauer demotivierend. Wenn ich in den Schulen vor Ort bin, finde ich es auch erschreckend, welche negative Stimmung vielerorts in den Lehrerzimmern herrscht. Diese Energie zu durchbrechen, ist Aufgabe jedes einzelnen. Und jeder einzelne kann durch ein Lächeln, das Zeigen von Dankbarkeit und das Vermitteln von Lebensfreude dazu beitragen, Stimmungen positiv zu beeinflussen. Und sei es, dass man einfach mal fünf Minuten beim Lachyoga ausgelassen lacht. Das mutet zwar im ersten Moment für Laien läppisch an, stärkt aber nachweislich den Optimismus und die positive Haltung.

Sie haben Bewegung als einen Baustein angesprochen. Langes und ruhiges Stillsitzen steht eigentlich diametral zum kindlichen Bewegungsdrang. Ist auch das ein Auslöser für Stress?

Bewegung ist in allen Lebensbereichen positiv, denn sie fördert die Verknüpfung der Nervenzellen untereinander und somit die geistige Entwicklung. Gepaart mit frischer Luft ist dies ideale „Nahrung für das Gehirn“. Zum Glück führt die Entwicklung zur Ganztagschule dazu, dass wieder mehr sportliche Einheiten Platz im Schulalltag finden. Aber auch im normalen Unterricht können viele Bewegungsideen einfach umgesetzt werden: Wenn ich merke, dass meine Klasse aggressiv oder unkonzentriert ist, gibt es tolle Übungen. Sie sorgen nicht nur für positive Ablenkung und kurbeln den Stoffwechsel an, sondern regen auch die Vernetzung der linken und rechten Gehirnhälfte an. Auch Lehrern können Bewegungspausen beim Abschalten helfen: Vielleicht findet sich ja auch ein Sportlehrer, der zehn Minuten vor Unterrichtsbeginn im Lehrerzimmer Yoga- oder Meditations-Übungen zur Achtsamkeit anbietet? Allerdings ist ein Plus an Bewegung nicht der goldene Schlüssel für ein gesundes Schulklima, sondern lediglich ein Baustein auf dem Weg zum großen Ganzen.

Das „große Ganze“ hört sich dann doch auch nach Budget an. Viele Schulen haben eher knappe monetäre Mittel. Ist das Umsetzen intelligenter Konzepte immer auch eine Frage des Geldes?

Natürlich kommt man schnell an einen Punkt, an dem man sich Gedanken über die Finanzierung machen muss. Aber hier gibt es auch verschiedene Fördertöpfe oder Stiftungen. Manchmal kann es helfen, schon frühzeitig andere Schulen in der Umgebung anzusprechen und somit über ein gemeinsames Budget zu verfügen. Auch über ein Sponsoren-Netzwerk kann man viel erreichen. Der Schulpräventologe vor Ort [kann](#) hier gerne wertvolle Tipps geben.

www.vitawell-mariental.de (wenn gewollt stehe ich gern als Ansprechpartner zur Verfügung)