

1 Ziele und Anliegen des Bandes

Schule kann nicht beeinflussen, wie ihre Mitglieder – Schüler:innen, Lehrpersonen oder andere Professionist:innen – in sie eintreten: aus unterschiedlichen persönlichen und Bildungsbiografien, Absichten und Motivationen, Lebensplänen, sozialen Schichten und Lebensumständen. Doch kann Schule sehr wohl mitgestalten, wie die Mitglieder ihre Zeit dort erleben und wie sie sie wieder verlassen – von gestärkt bis gebrochen ist alles möglich, und wir alle kennen Beispiele der Varianten.

Diese Gestaltungsmacht der Schule ist auch in Hinblick auf psychische Gesundheit nicht zu unterschätzen, verbringen ihre Mitglieder doch einen Großteil ihrer aktuellen Lebenszeit und – im Falle der Schüler:innen der Sekundarstufe – besonders prägende Jahre dort, in denen aus Kindern junge Erwachsene werden. Nicht zufällig haben die meisten psychischen Störungen in diesen »wilden Jahren« des Umbruchs ihren Ursprung, in denen die körperlichen und neuronalen Veränderungen der Pubertät mit vielen weiteren Herausforderungen einhergehen. Dazu gehören nicht nur besondere persönliche Lebensumstände und Krisen, sondern auch die Identitätsfindung in einer sich ständig ändernden Welt, in der nichts (mehr) vorhersagbar und verlässlich erscheint, die Gestaltung sozialer Beziehungen on- und offline, die Bewältigung schulischer und privater Leistungsanforderungen und eines Alltags, der oft von Selbstinszenierung und Selbstoptimierung geprägt ist. Für jede noch so gestandene Persönlichkeit stellen diese Entwicklungsaufgaben eine große Herausforderung dar.

Wenn Sie dieses Buch in Händen halten, weil Sie sich für psychische Belastungen in der Schule interessieren und sich mit der Thematik auseinandersetzen möchten, bringen Sie bereits die besten und wichtigsten Voraussetzungen für den kompetenten Umgang

damit und für die Unterstützung betroffener Schüler:innen und Kolleg:innen mit. Nämlich die Anerkennung, dass:

- In der Schule sehr viel mehr passiert als Unterricht, Lehrplanumsetzung, Administration und Leistungsfeststellung.
- Belastungen aller Art – aber auch viele Ressourcen! – in der Schule allgegenwärtig sind.
- Schule zur Entstehung und Aufrechterhaltung, aber auch zur Prävention und zur Unterstützung bei psychischen Belastungen wesentlich beiträgt.

Psychische Gesundheit ist dabei ein Thema, das uns in der Schule allein aufgrund ihrer Intensität und Dauer in wesentlichen Lebensphasen ihrer Mitglieder ständig begegnet und immer noch relevanter wird (warum dies so ist, ist u. a. Thema des ersten Kapitels) (► Kap. 1). Über die häufigsten Störungsbilder und Problembereiche Bescheid zu wissen, ihre Entstehung zu verstehen und zu wissen, wie Betroffene kompetent und – auch mit den immer zu knappen Ressourcen in der Schule – konstruktiv unterstützt werden können, gibt also nicht nur wichtiges Handlungswissen, sondern trägt auch zur eigenen Gesunderhaltung in- und außerhalb des Schulumfelds bei.

Dementsprechend möchte dieses Buch Sie dabei unterstützen, Schule und Unterricht als einen Raum zu gestalten, der die psychische Gesundheit und Gesundheitsförderung aller ihrer Mitglieder im Blick hat, ja, sie sich vielleicht sogar zur Aufgabe macht.

In einem einleitenden Kapitel (► Kap. 2) wird dazu ein Überblick über den Status Quo von psychischen Belastungen und psychischer Gesundheit von Kindern und Jugendlichen gegeben. Dabei wird schwerpunktmäßig auf Effekte von Smartphones und Social Media im Zusammenspiel mit der Covid-19 Pandemie und deren Auswirkungen auf die heutigen Jugendlichen der Sekundarstufe eingegangen. Die Pandemie und ihre Begleiterscheinungen haben bei der Gesamtbevölkerung, insbesondere aber bei Jugendlichen Angst und Unsicherheit ausgelöst, bestehende psychische Probleme verstärkt und neue Belastungsreaktionen hervorgerufen (vgl. Brakemaier et

al., 2020). Darüber hinaus zeigt die Forschung, dass der Konsum sozialer Medien, der seit 2015 deutlich angestiegen ist und durch die Pandemie nochmals an Bedeutung gewonnen hat, in deutlichem Zusammenhang mit der Belastung von Kindern und Jugendlichen steht (vgl. Haidt, 2024; JIM-Studie, 2022). Die heute spürbaren Auswirkungen daraus analysiert dieses Kapitel im Rahmen einer Aufarbeitung des aktuellen Forschungsstandes.

Das Folgekapitel (► Kap. 3) hat das Anliegen, die Entstehungsbedingungen psychischer Störungen verständlich zu vermitteln, um einerseits die Vielgestaltigkeit der Einflussfaktoren und deren Interaktion zu erfassen, andererseits ein Verständnis für die oft so unterschiedlichen individuellen Verläufe psychischer Belastungen und das Erleben der Betroffenen zu entwickeln. Das Kapitel fährt fort mit einer Analyse der entwicklungspsychologischen Faktoren des Jugendalters, die darlegt, warum sich psychische Störungen im Alter zwischen 10 und 18 so besonders oft zum ersten Mal zeigen bzw. bevorzugt in dieser Altersspanne entstehen und warum sich eine Störung des psychischen Gleichgewichts gerade zu einem bestimmten Zeitpunkt und nicht »wann anders« manifestiert. Außerdem werden spezifische Schutzfaktoren und Ressourcen geschildert, die u.a. auch im schulischen Umfeld genutzt werden können, um ungünstige Verläufe zu beeinflussen und Stressoren abzumindern.

Kapitel 4 (► Kap. 4) möchte grundlegendes diagnostisches Wissen zu den häufigsten psychischen Auffälligkeiten, die uns im schulischen Umfeld begegnen, vermitteln. Der Fokus liegt dabei auf internalisierenden Störungen, also auf depressiven Störungen und verschiedenen Ängsten, auf Folgen von Traumatisierungen, auf Störungen des Körperbildes, Verhaltenssüchten wie pathologischem Gaming und verschiedenen Formen selbstverletzenden Verhaltens. Sinn und Funktion wissenschaftlicher Klassifikationssysteme werden diskutiert, die Symptome der jeweiligen Störungsbilder werden vorgestellt und mit den Entstehungsbedingungen aus dem Vorkapitel verknüpft. Das Ziel ist hier nicht, Diagnosen stellen zu können, sondern interessierte Lehrpersonen mit geschärften Kompetenzen zum Erkennen von Warnsignalen (ohne »Alarmismus«) und mit

einem noch tieferen Verständnis für die Erlebenswelt ihrer Schüler:innen und anderer betroffenen Personen auszustatten. Auch das Ansprechen potenziell »schwieriger« und belastender Themen und die kompetente Gesprächsführung mit Betroffenen, Angehörigen und Mitschüler:innen wird in diesem Kapitel behandelt, ebenso wie Ansatzpunkte zur störungsspezifischen Prävention.

Kapitel 5 (► Kap. 5) widmet sich den Möglichkeiten zur allgemeinen Prävention und Förderung der psychischen Gesundheit im schulischen Umfeld. Während – erfreulicherweise – zu nahezu jedem schulrelevanten Störungs- und Problembereich mittlerweile erprobte, forschungsbasierte Programme existieren (im Überblick Lohaus & Domsch, 2009), deren Einzeldarstellung den Rahmen dieses Buches sprengen würde, fokussiert sich dieses Kapitel auf Methoden und Möglichkeiten zur Stärkung persönlicher Ressourcen und Resilienz, die einfach in den Unterricht integriert werden können. Sie sprechen eine Breite von Selbstkompetenzen bei den Schüler:innen an, die sich auf alle der genannten Belastungen positiv auswirken.

Auf diese Weise möchte das Buch interessierten Kolleg:innen Sicherheit und Handlungskompetenz im Umgang mit psychischen Herausforderungen vermitteln. Darüber hinaus möchte es eine Handreichung sein, die dabei unterstützt, mit Zuversicht, Selbstvertrauen und mehr Leichtigkeit in den Schulalltag und in den Umgang mit psychischen Belastungen gehen zu können.

Dazu gehören auch die eigenen Belastungen, die, wie von der Forschung immer wieder herausgestellt, im Lehrberuf beträchtlich und allgegenwärtig sind (vgl. Gärtner, 2016). Auch wenn der Fokus der Ausführungen in diesem Buch auf der psychischen Gesundheit der Schüler:innen – und hier insbesondere auf der Sekundarstufe – liegt, finden sich daher in jedem Kapitel Hinweise auf die Bedeutung der Inhalte für die Gesundheit von Lehrer:innen und anderen im Schulumfeld tätigen Professionist:innen – denn für eine wirklich »gesunde« Schule bedarf es Maßnahmen für das psychische Wohlbefinden aller Schulmitglieder gleichermaßen.

2 Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen vor, während und nach Covid-19, oder: War früher alles besser?

Wenn heute von der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen die Rede ist, kommt niemand an der Covid-19 Pandemie vorbei, in deren Verlauf alarmierende Zahlen psychischer Belastungen bei Kindern und Jugendlichen evident wurden. Häufig ist zu lesen, die Auswirkungen auf die individuelle Belastbarkeit, die schulische Leistungsfähigkeit und weitere personale Entwicklungsfaktoren jener, die zwischen 2019 und 2022 in die Schule gingen, seien nach wie vor stark spürbar und wirksam (»Generation Corona«).

Es soll daher einleitend kurz der Frage nachgegangen werden, wie sich Auftreten und Häufigkeit psychischer Belastungen im Verlauf der letzten Jahre verändert haben und ob die Raten vor der Pandemie tatsächlich niedriger waren, als sie heute sind.

Die Antwort der Forschung auf diese Frage lautet: jein; denn bereits vor Covid-19 waren die Belastungszahlen sehr hoch. So fand etwa eine bekannte, repräsentative Längsschnittbefragung aus dem deutschsprachigen Raum (BELLA-Studie; Klasen et al., 2017; Otto et al., 2021), dass rund 17 % (!) aller Kinder und Jugendlichen zwischen 7 und 17 Jahren schon vor der Covid-Zeit klinisch bedeutsame psychische Belastungen aufwiesen. Dabei bestanden laut Angabe der Eltern bei 11 % der Kinder und Jugendlichen klinisch bedeutsame Anzeichen für eine Depression, bei 10 % für eine Angststörung und bei 5 % für eine hyperkinetische Störung (ADS/ADHS). Die befragten Kinder und Jugendlichen selbst berichteten noch höhere Raten (16 % Hinweise auf eine Depression, 15 % auf eine Angststörung; Klasen et

al., 2017, nach Heinrichs & Lohaus, 2020)¹. Eine psychische Belastung im Kindes- und Jugendalter erhöhte die Wahrscheinlichkeit, auch im Erwachsenenalter an einer Störung zu leiden, signifikant (Otto et al., 2021). Dabei erfuhr etwa jedes vierte Kind mit einer diagnostizierten psychischen Störung keine Behandlung, was auch Befunden aus dem internationalen Raum entspricht (Otto et al., 2021).

Weitere internationale Studien zeichnen ein ähnliches Bild und attestierten schon vor der Pandemie besorgniserregende Raten psychischer Belastungen bei Kindern und Jugendlichen (vgl. zusammenfassend Otto et al., 2021; Heinrichs & Lohaus, 2020): jedes siebte Kind und jede/r Jugendliche nahm sich als deutlich psychisch belastet wahr und internalisierende Störungen spielten schon damals eine Hauptrolle.

Dann kam die Covid-19 Pandemie und mit ihr eine Vielzahl von Belastungen für uns alle, besonders aber für Kinder und Jugendliche. Die wahrgenommene Unkontrollierbarkeit der Gesamt- und der eigenen Lebenssituation, die erlebte Isolation und Entfremdung, ausgelöst u. a. durch Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen, ständige Veränderung des schulischen Umfelds (z. B. Distance Learning), Quarantäneregelungen oder Masken- und Testpflicht haben laut Forschung bei der Gesamtbevölkerung, insbesondere aber bei Jugendlichen bestehende psychische Probleme verstärkt und neue Belastungsreaktionen ausgelöst (vgl. Brakemaier et al., 2020). Nach einer kurzen »Schockstarre« zu Beginn des pandemischen Geschehens in den westlichen Ländern war eine starke Zunahme an wissenschaftlichen Studien feststellbar, die auf die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen fokussierten. Dabei erhoben viele davon Querschnittsdaten, d. h. sie zeigten durch einen einmaligen Befra-

1 Wie Heinrichs und Lohaus (2020) zusammenfassen, ist es häufig so, dass Eltern internalisierende Auffälligkeiten ihrer Kinder (d. h. »nach innen« gerichtete Probleme wie Ängste) als niedriger einschätzen als die Kinder selbst, weil sie solche Belastungen weniger wahrnehmen als Lern- und Aufmerksamkeitsstörungen oder externalisierende (»nach außen« gerichtete) Probleme wie Aggressivität.

gungszeitpunkt eine Momentaufnahme von Belastungs- und Ressourcenerleben. Solche Studien fanden während der Pandemie Prävalenzraten von um die 50% (!) von Kindern und Jugendlichen zwischen 10 und 18 Jahren, die eine klinisch relevante Symptomatik einer oder mehreren psychischen Belastungen aufwiesen (vgl. etwa Pieh et al., 2021; Rabanek, 2022; Ravens-Sieberer et al., 2021; Schabus & Eigl, 2021). Dabei wurden Depressivität und verschiedene Angststörungen am häufigsten berichtet, doch auch Essstörungen und Symptome wie selbstverletzendes Verhalten, posttraumatische Belastungssymptomatik, Konzentrations- und Schlafstörungen sowie insgesamt deutlich erhöhtes Stresserleben und signifikant beeinträchtigt Wohlbefinden gehörten in der Pandemiezeit zur Erlebenswelt etwa jedes/r zweiten Schüler:in.

Mehrere Forscher:innen gingen seitdem in groß angelegten Studien der Frage nach, wie belastbar diese doch sehr erschreckenden Querschnittsergebnisse sind, und wie sich die Prävalenzraten im Vergleich zu den Zeiträumen vor und nach der Pandemie entwickelt haben (vgl. z.B. Liu et al., 2024 oder Madigan et al., 2023). In diesen Analysen zeigte sich, dass insbesondere Depressions- und Angstsymptome bei Kindern und Jugendlichen über die letzten zehn Jahre insgesamt signifikant gestiegen sind und hier vor allem Mädchen/junge Frauen aus der sozialen Mittel- und Oberschicht in westlichen Ländern (allen voran aus den USA und Europa) betroffen sind. Jungen scheinen zwar über die Studien hinweg im Vergleich etwas weniger durch affektive Störungen, Ängste und Essstörungen belastet als Mädchen, zeigen aber deutlich mehr externalisierende Störungen (Heinrichs & Lohaus, 2020) und problematisches Verhalten wie Computerspielsucht (WHO, 2024).

Insgesamt haben sich Prävalenzzahlen psychischer Störungen bei Kindern und Jugendlichen nach Abklingen der extremen »Belastungs-Hochs« der Coronazeit augenscheinlich in etwa auf vor-pandemischem Niveau wiedergefunden; dieses ist mit 15–20% aber dennoch erschreckend hoch und bedeutet nicht nur für die Betroffenen, sondern auch gesamtgesellschaftlich und für Gesundheits- und Schulsysteme eine große Belastung (vgl. auch Brakemaier et al.,

2020; Otto et al., 2021). Es zeichnet sich in diesen internationalen Studien außerdem ab, dass die Tendenz für psychische Belastungen im Jugendalter weiterhin steigend ist (vgl. zusammenfassend Madigan et al., 2023; WHO, 2024). Wie kann dieser Anstieg erklärt werden?

Wie Haidt (2024) in seinem viel beachteten Buch »The anxious generation« herausstellt, mag er – neben den Nachwirkungen der Pandemie – vor allem in der problematischen Nutzung von Technologie wie Smartphones und Co. durch Jugendliche, insbesondere in Form von Einfluss aus den sozialen Medien, begründet liegen. Haidt, ein Gesundheits- und Sozialpsychologe aus den USA, zeigt eindrucksvoll, wie statistische sprunghafte Anstiege psychischer Belastungen bei Jugendlichen im amerikanischen, aber auch im internationalen Raum, vor allem von Angststörungen, Depressionen und Suizidalität, mit technologischen Neuerungen wie der Einführung von Front-Facing Kameras auf Smartphones (2015) und der entsprechenden Aktivität von Kindern und Jugendlichen in sozialen Netzwerken zusammenhängen. Insbesondere die Nutzung von Social Media Plattformen wie Instagram und TikTok, bei denen Selbstdarstellung und Manipulation große Bedeutung haben, aber auch die hohen Nutzungsdaten von Pornografie und anderen höchst problematischen Inhalten im Internet durch Kinder und Jugendliche werden mit starken negativen Auswirkungen auf die psychische Gesundheit assoziiert. Haidt betont, dass diese Entwicklung an die Entwicklung von Technologien geknüpft ist, die für die psychische Gesundheit Jugendlicher noch desaströseren (und auch langfristigeren) Einfluss haben als vergleichsweise begrenzte Belastungen wie die Pandemie.

Es kann weiters davon ausgegangen werden, dass sich beide Faktoren gegenseitig verstärkt haben bzw. ihre Interaktion immer noch nachwirkt, da die lang andauernde soziale Isolation während der Pandemie u.a. zu verstärkter Nutzung von online-Plattformen zur Vernetzung und Beschäftigung geführt hat. Diese verstärkte Nutzung wurde und wird – als Teil des Alltags – auch nach der Pandemie aufrechterhalten; Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren

verbringen im Schnitt rund vier Stunden ihrer täglichen Freizeit online, den Großteil davon auf Social Media, Gaming- und Streaming-Plattformen (vgl. JIM-Studie, 2023). Dies führt unter anderem dazu, dass Kinder und Jugendliche weniger Gelegenheiten erleben, ihre sozialen und Selbstkompetenzen im direkten Kontakt mit ihren Peers zu erproben und weiterzuentwickeln. Daraus wiederum ergeben sich mehr soziale Schwierigkeiten und mehr Gefühle von Isolation, Einsamkeit und Entfremdung. Wenn dann noch wenige Strategien zum Umgang mit Belastungen zur Hand sind oder sich Belastungen häufen, etwa im familiären oder schulischen Umfeld, ist der Weg zu dysfunktionalen Bewältigungsstrategien und in der Folge zur psychischen Belastung nicht mehr weit; die hohen Belastungsraten, die in internationalen Studien gefunden werden, spiegeln diese Entwicklung wider.

Schließlich stellt sich noch die Frage, ob höhere Prävalenzraten tatsächlich eine Zunahme an psychischen Störungen in der Bevölkerung abbilden oder (zumindest teilweise) auch durch andere Faktoren erklärbar sind; so weisen Heinrichs und Lohaus unter Berufung auf Steffen et al. (2020) darauf hin, dass ebenso eine erhöhte Bereitschaft von Eltern und Jugendlichen, bei psychischen Belastungen ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, eine gestiegene Sensibilisierung von medizinischem- und Lehrpersonal gegenüber psychischen Erkrankungen, aber auch eine »Medikalisierung von Gefühlen, die früher gesamtgesellschaftlich als nicht pathologisch betrachtet wurden (z.B. in der Pubertät)« (ebenda, S. 77), eine Rolle dafür spielen könnten. Und nicht zuletzt können auch methodische Fragen Prävalenzraten beeinflussen, beispielsweise die Güte der in den Erhebungen eingesetzten Instrumente (Fragebögen u.ä.) oder eine Weiterentwicklung der Art und Weise, wie psychische Störungen klassifiziert werden. So wurde etwa darauf hingewiesen, dass durch die Einführung des überarbeiteten Klassifikationssystems ICD-11 und der dort umgesetzten Neuerungen gegenüber den Vorversionen insgesamt höhere Diagnosezahlen für psychische Belastungen zu erwarten sind (vgl. Fahlböck, 2024), etwa, weil neue Diagnosen inkludiert wurden (z.B. pathologisches Spielen am PC).

Insgesamt reflektiert sich also ein Zusammenspiel aus mehreren Faktoren in einem sehr hohen Belastungserleben von Kindern und Jugendlichen, die heute unsere Sekundarstufen besuchen. Doch so erschreckend die aktuellen Raten und die internationale Befundlage auch sind, so bewirken sie auch insofern Gutes, als die psychische Gesundheit sowie psychische Belastungen, die – wie dargestellt – schon immer Teil des Erlebens und Verhaltens etlicher Schüler:innen waren, in der öffentlichen Wahrnehmung und auch im Bildungsbereich vermehrt ins Bewusstsein rücken. Dies wiederum ebnet den Weg für eine weitere Entstigmatisierung psychischer Belastungen (auch) in der Schule, für den dringend benötigten Ausbau schulischer Unterstützungssysteme und für gezielte Maßnahmen der schulischen Förderung von psychischer Gesundheit und Wohlbefinden in Schule und Unterricht. Dieses Buch zeigt an verschiedenen Stellen auf, welche dies konkret sein können, geht aber zunächst noch genauer auf jene Faktoren ein, die in der Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Belastungen im Jugendalter – auch abseits von Covid-19 und Social Media – eine Rolle spielen.