

Schüler nehmen Seele und Psyche unter der Lupe – KiM klärt auf, hilft und kommt gut an

Die Klasse 9g des Friedrich-Schiller-Gymnasium Marbach betreibt Gesundheitsprävention der anderen Art

Dieser Unterricht am vergangenen Donnerstag ist anders für die Schüler der 9g vom Friedrich-Schiller-Gymnasium in Marbach a.N. – das sieht man gleich. Vier Referentinnen sind im Klassenraum und regen zum Nachdenken und überdenken an: Was ist schlimmer: eine körperliche oder psychische Erkrankung? Wenn ihr die Wahl hättet: Würdet ihr lieber einen komplizierten Beinbruch oder eine Depression auf euch nehmen? Die Fragen scheinen zunächst einfach, doch die Schüler sehen auch die Vor- und Nachteile sowie Probleme, die mit psychischen Erkrankungen verbunden sind. Ein Großteil der Schüler hat bereits Erfahrungen mit psychischen Störungen gemacht, doch noch wollen nur wenige davon berichten. In einem sind sie sich jedoch einig: Der Grund für psychische Belastungen liegt oft in der Schule: Leistungsdruck – sei es von sich selbst aus oder auch von Lehrern und Eltern, Streit mit Mitschülern oder gar Mobbing sowie die Pubertät und das manchmal fehlende Verständnis von Erwachsenen.

Doch wie bekomme ich Hilfe? Bei einer Erkältung scheint dies einfach: Ich nehme Nasentropfen, Hustenbonbons oder gehe zum Arzt. Die Schüler ahnen: ist die Psyche beteiligt, sieht es komplizierter aus. Mindestens 20 Prozent der 13- bis 18-jährigen, so die Referentin Claudia Gurr, leiden an psychischen Erkrankungen. Doch es dauert meist acht bis zehn Jahre, bis sie sich in ärztliche Behandlung begeben. Die Dunkelziffer läge somit sicherlich weitaus darüber.

Aber was ist eigentlich Mobbing? Und wo finde ich Hilfe? Wie könnte eine Werbekampagne aussehen, die das meist schlechte Image von Betroffenen verbessert? Ist ein Mensch selbst schuld, wenn er psychisch erkrankt? Kann ich mir auch dafür einen „Erste-Hilfe-Koffer“ packen? Die Schüler können das und wissen auch auf die anderen Fragen Antworten und stellen diese auf Plakaten dar. Doch mit den Antworten und Ideen kommen wieder neue Fragen ans Licht.

Diese können die Schüler auch in der anschließenden Runde stellen. Julia, Johanna und Svenja berichten von ihrem Lebensweg, ihren Erfahrungen und geben diese ungeschönt, aber auch durchaus mit Humor weiter. Die Schüler sind am Ende von dieser Offenheit sehr beeindruckt und begeistert. Sie wünschen sich, dass dieses Projekt auch Eingang in andere Klassen findet: „Mir fällt da sofort eine Klasse ein, der dieser Tag helfen würde“, so eine Schülerin. Die Klassenlehrerin Jeannette Fritz möchte diesen Wunsch gern unterstützen und das Projekt weiterempfehlen.

Warum lud Jeannette Fritz das KiM – Projekt „*Verrückt – na und?*“ in die Schule ein? Der Hintergrund ist, dass ausgerechnet in der Pubertät und Adoleszenz, in der für die Zukunft so wichtigen Lebensphase, psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Ängste, Süchte und selbstverletzendes Verhalten so häufig wie in keinem anderen Lebensabschnitt beginnen. Umso wichtiger sind deshalb wirkungsvolle Prävention und Gesundheitsförderung. Der DRK Kreisverband Ludwigsburg führt diesen Workshop des *Irsinnig menschlich e.V.* unter Einbezug von Experten und

ehemals Betroffenen durch. Im ersten Teil, in dem sich die Klasse mit dem Thema „seelische Krisen und psychische Krankheiten“ befasst, lernen die Jugendlichen, Warnsignale zu erkennen. Sie hinterfragen Vorurteile und Ängste im Hinblick auf seelische Krisen und sie diskutieren über jugendtypische Bewältigungsstrategien. Sie erfahren, wer und was helfen kann und finden heraus, was ihre seelische Gesundheit stärkt. Im zweiten Teil lernen die SchülerInnen persönliche Experten kennen. Diese erzählen als selbst betroffene oder Familienangehörige aus ihrem Leben und wie sie seelische Krisen meistern und gemeistert haben. Sie laden die Jugendlichen zu einem Gespräch über die großen und kleinen Fragen hinsichtlich psychischer Erkrankungen ein. Durch die Lebensgeschichten bekommt das komplexe Konstrukt „seelische Gesundheit“ ein Gesicht, ist zum Greifen nah und dabei ganz normal. „Somit ist dieses Projekt ein wichtiger Baustein bei der Unterstützung der Schüler in der Pubertät und bezüglich ihres schulischen Erfolgs. Denn schon Sebastian Kneipp wusste: *„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages viel Zeit für die Krankheit opfern.“* Deshalb wollen wir präventiv arbeiten und rechtzeitig das Problembewusstsein der Jugendlichen ansprechen“, so Fritz.

