

Impulse zum Umgang mit psychisch belasteten Schüler:innen

Im Podcast *Locker Lehrer* spricht Lydia Claheß mit Dr. Katharina Kolberg über ihr Buch „Depressionen bei Schülerinnen und Schülern“ (Carl-Auer-Verlag). Katharina zeigt darin einen handhabbaren Mittelweg auf: Lehrkräfte sollen weder aus Überforderung wegsehen noch ungewollt in eine therapeutische Rolle geraten.

Danke, dass auch dir dieses Thema wichtig ist! ❤️

Die folgenden Impulse können dich als Lehrkraft praktisch dabei unterstützen, dir deiner eigenen Einflussbereiche im Umgang mit psychisch belasteten Schüler:innen bewusster zu werden, ohne dass du dich dabei übernimmst.



Interview



Hinsehen & Verbinden

Mein „Störgefühl“ ernst nehmen (Wahrnehmung)

Bevor du handelst, darfst du erst einmal ganz wertfrei wahrnehmen.

Was flüstert dir dein Bauchgefühl zu?

- Ich achte auf Veränderungen: Wirkt ein:e Schüler:in besonders verlangsamt, müde oder zieht sich aus der sozialen Gruppe zurück?
- Ich benenne das Diffuse: Statt „Franz ist irgendwie komisch“, versuche ich konkret zu beschreiben, was ich sehe (z. B. „er beginnt Aufgaben nicht“, „sie wirkt resigniert“).
- Ich suche den Abgleich: Wenn ich unsicher bin, frage ich vorsichtig im Kollegium nach, wie andere den/die Schüler:in erleben.

Die Brücke bauen (Kontakt)

Ein Gespräch aus Sorge ist niemals falsch.

Es stärkt die Beziehung, selbst wenn sich die Sorge nicht bestätigt.

- Ich nutze Ich-Botschaften: „Ich nehme wahr...“, „Ich mache mir Sorgen...“ statt Vorwürfe zu formulieren.
- Ich schaffe einen Safe Space und lade ein zu einem Gespräch unter vier Augen (ca. 15 Min.), in dem ich auch positive Stärken und Ressourcen spiegele.
- Ich frage nach: „Was kann ich im Unterricht für dich tun?“, „Hast du bereits Unterstützung (Therapie/Eltern)?“, „Würdest du dir Unterstützung wünschen?“
- Ich entstigmatisiere: Ich spreche offen und wertschätzend über psychische Gesundheit und bedanke mich zugleich für das entgegengebrachte Vertrauen.

Gestalten & Schützen

Pädagogisch wirken (Unterrichtsalltag)

In deiner Rolle als Lehrkraft kannst du nicht selten bereits durch kleine Stellschrauben im Unterricht Schüler:innen enorm entlasten.

- Beziehung vor Leistung: Ich begegne meinen Schützlingen mit Empathie und Respekt - gerade dann, wenn sie selbst in der Krise stecken. Ein kurzes privates Wort am Rande kann Welten bewegen.
- Transparenz schafft Sicherheit: Ich mache Erwartungen und Lernwege klar, um das Gefühl von Hilflosigkeit zu mindern.
- Erfolgserlebnisse ermöglichen: Ich identifiziere Stärken und schaffe kleine „Selbstwirksamkeits-Momente“ (z. B. durch Binnendifferenzierung oder fächerunabhängige Aufträge).
- Fehler sind Helfer: Ich fördere eine Kultur, in der Fehler - auch meine eigenen! - zum Lernen dazugehören und korrigiere negative Selbstaussagen.
- Klassenzusammenhalt stärken: Ich investiere in Kooperation und gemeinsame Erlebnisse (z. B. Ausflüge), - nicht erst als Belohnung oder zum SJ-Ende, sondern um Mobbing vorzubeugen.

Meine Kraft bewahren (Selbstschutz)

Nur wenn es dir gut geht, kannst du ein sicherer Hafen sein.

Kenne deine Rolle und deine ganz persönlichen Grenzen ein.

- Rollenklarheit: Ich agiere als verantwortungsbewusste Lehrkraft, aber nie als Therapeut:in oder Ersatz-Elternteil.
- Abgeben lernen: Ich kenne mein schulinternes Unterstützungssystem (Beratungslehrkräfte, Schulpsychologie) und nutze den kurzen Draht dorthin.
- Positive Abgrenzung: Ich akzeptiere, dass ich nicht „alles richtig machen“ kann. Meine Sorge an sich ist bereits wertvoll für einen jungen Menschen, der sich vielleicht schon lange nicht mehr gesehen fühlt.
- Austausch suchen: Ich spreche im Kollegium oder in Supervisionen über Belastungen, um nicht allein damit zu sein.

Viele weitere praktische Tipps, Impulse und Ermutigung für dein Unterrichten findest du im *Locker Lehrer*-Podcast unter **„Schüler:innen“** und **Unterricht“**.

<https://lockerlehrer.de/podcast/>

