

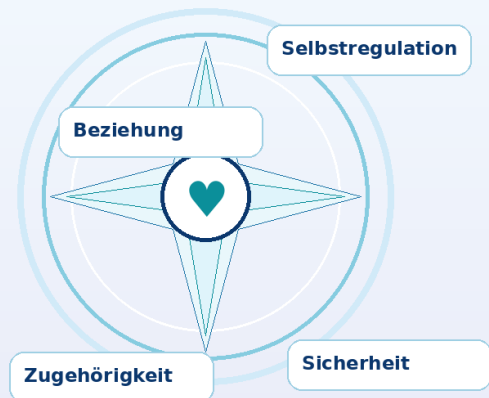
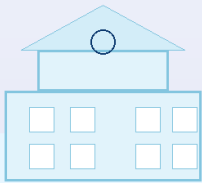
Mentale Gesundheit in Schule

Resilienz, Beziehung und Prävention als Kulturaufgabe guter Schule

Ein schulpraktischer Fachartikel aus der
Perspektive von Schulleitung, Beratung,
Coaching und Resilienztraining

André Lammers

Erstellt am 15.07.2026



Mentale Gesundheit in Schule

Warum Resilienz kein Zusatzthema ist, sondern zur Grundlage guter
Schulentwicklung werden muss

Von André Lammers

Schulleiter a. D. | Coach und Berater für Schulen | Resilienztrainer | START NOW-Trainer
Stand: 15.07.2026

Einleitung: Mentale Gesundheit ist keine Zusatzaufgabe

Mentale Gesundheit in Schule ist längst kein Randthema mehr. Sie entscheidet mit darüber, ob Schülerinnen und Schüler lernen können, ob Lehrkräfte handlungsfähig bleiben, ob Schulleitungen Entwicklung gestalten können und ob Schule ein Ort der Zugehörigkeit bleibt. Der hessische Wegweiser bringt den Grundgedanken klar auf den Punkt: Psychische Gesundheit ist eng mit Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und sozialer Teilhabe verbunden (Hessisches Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen, 2024). Genau deshalb gehört das Thema nicht nur in Beratungsgespräche, sondern in Unterricht, Schulentwicklung, Klassenführung, Prävention und Führungskultur.

Ich schreibe diesen Artikel aus der Perspektive eines ehemaligen Schulleiters, Coaches und Beraters für Schulen, Resilienztrainers und Trainers für START NOW. Aus meiner Erfahrung weiß ich: Schulen sprechen häufig sehr spät über mentale Gesundheit - oft erst dann, wenn ein Kind nicht mehr kommt, Verhalten eskaliert, Prüfungsangst sichtbar wird, eine Klasse kaum noch zu führen ist oder Kolleginnen und Kollegen an ihre Grenzen geraten. Ich frage mich deshalb, ob wir mentale Gesundheit in Schule zu lange als Krisenthema verstanden haben, obwohl sie eigentlich ein Entwicklungsthema ist.

Die Zahlen und Quellen, die diesem Artikel zugrunde liegen, sind deutlich. Das Deutsche Schulportal beschreibt im März 2026, dass ein Viertel der Schülerinnen und Schüler psychisch belastet ist, davon 15 Prozent als psychisch auffällig und 10 Prozent im Grenzbereich (Florentine Anders, Deutsches Schulportal, 2026). Julian Schmitz formuliert im Schulportal-Interview, Deutschland habe bisher kein deutschlandweites Datenmonitoring zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen - und genau das sei dringend notwendig (Annette Kuhn / Julian Schmitz, Deutsches Schulportal, 2023/2025). Diese Lücke ist aus schulpraktischer Sicht bedeutsam: Was wir nicht systematisch wahrnehmen, steuern wir oft nur reaktiv.

Meine Hauptthese lautet: Mentale Gesundheit entsteht nicht durch Appelle an Einzelne. Sie entsteht dort, wo Schulen Belastung ernst nehmen, Schutzfaktoren aufbauen, Beziehung stärken, Resilienz fördern und Veränderung gemeinsam gestalten. Wenn Schule stark machen soll, muss sie selbst resilienter werden - als Organisation, als Kollegium, als Lernraum und als Unterstützungssystem.

Die Problemlage: Belastung ist kein Einzelfall mehr

Die aktuelle Problemlage besteht nicht darin, dass einzelne Kinder zeitweise traurig, gestresst oder unmotiviert sind. Das gab es immer. Neu ist die Häufung, die Dauer, die Komplexität und die Gleichzeitigkeit verschiedener Belastungen: Pandemieerfahrungen, familiäre Sorgen, Armut, Klimakrise, Krieg, digitale Dauerreize, Leistungsdruck, Einsamkeit, Schulabsentismus, Mobbing, Selbstwertprobleme und fehlende Therapieplätze. Julian Schmitz spricht im Schulportal-Interview davon, dass 20 bis 25 Prozent der Jugendlichen Symptome einer psychischen Erkrankung zeigen (Annette Kuhn / Julian Schmitz, Deutsches Schulportal, 2023/2025).

Aus meiner Erfahrung als Schulleiter weiß ich, dass solche Belastungen nicht immer laut auftreten. Manche Schülerinnen und Schüler stören, verweigern, provozieren oder ziehen sich demonstrativ zurück. Andere funktionieren äußerlich weiter, schreiben noch ordentliche Noten, wirken angepasst und brechen erst sehr spät ein. Genau deshalb genügt es nicht, nur auf sichtbares Fehlverhalten zu reagieren. Schule braucht eine Kultur des genauen Hinschauens, ohne vorschnell zu diagnostizieren.

Die Quellen zeigen außerdem, dass soziale Herkunft und Ressourcen eine zentrale Rolle spielen. Das Schulportal berichtet auf Basis des Deutschen Schulbarometers, dass Kinder aus einkommensschwachen Familien überdurchschnittlich häufig psychisch belastet sind (Florentine Anders, Deutsches Schulportal, 2026). Die Chancenstiftung beschreibt ebenfalls, dass Kinder aus sozioökonomisch benachteiligten Familien häufiger mit emotionalen Problemen zu kämpfen haben und dass Schule als niedrigschwelliger Ort eine besondere Bedeutung für Chancengerechtigkeit hat (Chancenstiftung, 2024).

Kann sein, dass wir in Schule an dieser Stelle manchmal falsch liegen, wenn wir Belastung zu schnell als individuelles Problem deuten. Natürlich tragen einzelne Kinder ihre jeweilige Geschichte mit. Aber Schule verstärkt oder mildert diese Geschichte durch das, was sie im Alltag tut: durch Beziehung, Struktur, Sprache, Prüfungsdruck, Beteiligung, Rückmeldung, Pausen, Räume, Klassenklima und Erwachsene, die erreichbar sind.

Verdichtung der Problemlage

Problemfeld	Was sichtbar wird	Schulpraktische Konsequenz
Psychische Belastung	Angst, Rückzug, Erschöpfung, Essstörungen, Depression, Selbstwertprobleme	Früh beobachten, ansprechen, Unterstützungswege sichern
Soziale Ungleichheit	Belastung trifft Kinder mit weniger Ressourcen stärker	Niedrigschwellige Hilfe und Bildungsgerechtigkeit verbinden
Versorgungslücke	Therapieplätze, Schulpsychologie und Schulsozialarbeit reichen häufig nicht aus	Schule braucht klare Lotsenfunktion und Netzwerk
Belastete Systeme	Lehrkräftemangel, Zeitdruck, hohe Fallkomplexität	Nicht individualisieren, sondern Prozesse und Rollen klären

Schule als Schutzfaktor - und manchmal als Risikofaktor

Ein entscheidender Satz aus dem Schulportal-Artikel von Florentine Anders lautet sinngemäß: Schule muss verhindern, selbst Ursache psychischer Belastungen zu werden (Florentine Anders, Deutsches Schulportal, 2026). Das ist eine anspruchsvolle, aber notwendige Perspektive. Schule ist nicht nur der Ort, an dem Belastungen sichtbar werden. Schule ist auch ein Ort, der Belastungen erhöhen oder abpuffern kann.

Der BiPsy-Monitor, auf den das Schulportal verweist, untersucht den Zusammenhang zwischen Unterrichtsqualität und psychischem Wohlbefinden. In der Schulportal-Zusammenfassung wird beschrieben, dass geringe Unterrichtsqualität und fehlende Unterstützung durch Lehrkräfte dazu beitragen können, Schule selbst zum Belastungsfaktor zu machen (Florentine Anders, Deutsches Schulportal, 2026). Diese Aussage ist für Schulentwicklung zentral: Mentale Gesundheit ist nicht nur ein Beratungsthema. Sie ist auch ein Thema von gutem Unterricht.

So habe ich bei der Umsetzung schulischer Entwicklungsprozesse erlebt, dass viele Kollegien sofort über zusätzliche Programme sprechen, aber seltener über Alltagsroutinen: Wie beginnt eine Stunde? Wie klar sind Aufgaben? Wie beschämungsfrei ist Rückmeldung? Wie vorhersehbar sind Regeln? Wie werden

Fehler besprochen? Wie verbindlich sind Gesprächsangebote? Genau diese scheinbar kleinen Routinen entscheiden darüber, ob Schule für belastete Kinder eher haltgebend oder zusätzlich verunsichernd wirkt.

Schule als Schutzfaktor bedeutet nicht Schonraum ohne Anspruch. Es bedeutet, dass Anforderungen mit Beziehung, Klarheit, Struktur und Entwicklungszuversicht verbunden werden. Schülerinnen und Schüler brauchen die Erfahrung: Ich werde gesehen. Ich bin nicht ausgeliefert. Ich bekomme Orientierung. Ich darf Fehler machen. Ich kann besser werden. Ich weiß, wo ich Hilfe bekomme.



Grafik: Präventionspyramide: vom Alltag zur Krise | Erstellt am 15.07.2026 | Autor: André Lammers

Was Lehrkräfte leisten können - und was nicht ihre Aufgabe ist

Eine der wichtigsten fachlichen Klärungen betrifft die Rolle der Lehrkräfte. Das ZSL Baden-Württemberg formuliert sehr deutlich, dass Lehrkräfte keine zusätzlichen therapeutischen Aufgaben übernehmen sollen (ZSL Baden-Württemberg, Handreichung, abgerufen 15.07.2026). Diese Grenze ist wichtig, weil Schule sonst Gefahr läuft, das Unterstützungssystem zu ersetzen, das eigentlich außerhalb oder ergänzend zur Schule liegen muss.

Gleichzeitig sagt dieselbe Handreichung, dass Lehrkräfte wichtige schulische Bezugspersonen sein können, die Kinder und Jugendliche bei der Bewältigung schulischer, sozialer und emotionaler Herausforderungen unterstützen. Sie können Warnsignale wahrnehmen, Beziehung anbieten, Strukturen schaffen, Stärken betonen, Gespräche ermöglichen und in Hilfesysteme lotsen (ZSL Baden-Württemberg, Handreichung). Genau darin liegt die pädagogische Verantwortung: nicht therapieren, sondern wahrnehmen, stabilisieren, begleiten und vermitteln.

Ich habe selbst erlebt, dass Lehrkräfte besonders belastet sind, wenn sie spüren, dass ein Kind Hilfe braucht, aber nicht wissen, welche Rolle sie selbst übernehmen dürfen. Manche tun dann zu viel und geraten in Überforderung. Andere ziehen sich aus Sorge vor Fehlern zurück. Gute schulische Präventionsarbeit muss deshalb Rollen klären: Was leistet Klassenleitung? Was leistet Beratung? Was leistet Schulsozialarbeit? Wann wird Schulpsychologie einbezogen? Wann braucht es medizinische oder therapeutische Hilfe?

Aus dieser Rollenklärung entsteht Entlastung. Lehrkräfte müssen nicht alles lösen. Aber sie müssen wissen, wie sie reagieren können. Sie brauchen Grundwissen über Warnsignale, Gesprächsführung, Krisenwege und Unterstützungsangebote. Sie brauchen außerdem eine Schulleitung, die nicht sagt: 'Kümmert euch mal', sondern Strukturen schafft, in denen Sorgen geteilt, Fälle beraten und Zuständigkeiten geklärt werden.

Beziehung, Sicherheit und Zugehörigkeit als Schutzfaktoren

Die ZSL-Handreichung betont, dass eine wertschätzende Atmosphäre und vertrauensvolle Lehrer-Schüler-Beziehungen viele Schwierigkeiten reduzieren können (ZSL Baden-Württemberg, Handreichung). Das klingt selbstverständlich, ist aber in belasteten Systemen keineswegs trivial. Beziehung entsteht nicht durch guten Willen allein. Sie entsteht durch Verlässlichkeit, Präsenz, respektvolle Sprache, klare Grenzen und die Erfahrung, dass Erwachsene auch dann zugewandt bleiben, wenn Verhalten schwierig wird.

Mentale Gesundheit braucht Zugehörigkeit. Jugendliche sind besonders sensibel für soziale Resonanz, Ausgrenzung, Beschämung, Gruppendruck und die Frage, ob sie in einer Klasse sicher sind. Die Baden-Württemberg Stiftung verweist in ihrem Feature auf Einsamkeit, Depressionen und Angst als Belastungslagen junger Menschen (Baden-Württemberg Stiftung, Perspektiven 02/2025). Aus schulpraktischer Sicht heißt das: Klassenklima ist nicht Beiwerk. Es ist ein pädagogischer Schutzfaktor.

Wenn ich mich an meine Versuche als didaktischer Leiter erinnere, Entwicklungsvorhaben auf den Weg zu bringen, wird mir deutlich: Beziehungskultur entsteht nicht durch einzelne Projektstage. Sie entsteht, wenn Teams gemeinsam klären, wie sie auf Beschämung, Mobbing, Rückzug, Konflikte, Prüfungsangst und Leistungsdruck reagieren. Sie entsteht, wenn Sprache, Haltung und Routinen zusammenpassen.

Sicherheit bedeutet dabei nicht, dass alles angenehm ist. Sicherheit bedeutet, dass Regeln gelten, Erwachsene erreichbar sind, Konflikte bearbeitet werden, Rückmeldungen nicht entwürdigen und Hilfswege bekannt sind. Besonders belastete Kinder und Jugendliche brauchen nicht weniger Struktur, sondern eine Struktur, die sie nicht zusätzlich beschämt.

Resilienz: Mehr als Durchhalten und Funktionieren

Resilienz wird in Schule manchmal missverstanden. Sie bedeutet nicht, dass Kinder Belastungen einfach aushalten sollen. Sie bedeutet auch nicht, dass Lehrkräfte und Schulleitungen noch belastbarer werden müssen, damit das System unverändert weiterlaufen kann. Resilienz meint die Fähigkeit, mit Belastungen, Krisen und Rückschlägen so umzugehen, dass Entwicklung möglich bleibt - individuell, sozial und organisational.

Die Chancenstiftung formuliert sehr treffend: 'Eine gute psychische Verfassung ist essentiell für effektives Lernen und die individuelle Persönlichkeitsentwicklung' (Chancenstiftung, 2024). Daraus folgt: Resilienzförderung ist keine nette Ergänzung. Sie ist Teil des Lernauftrags. Wer lernen soll, muss Aufmerksamkeit halten, Gefühle regulieren, Fehler aushalten, Hilfe annehmen, Konflikte bearbeiten und Ziele verfolgen können.

Als Resilienztrainer sehe ich besonders deutlich, wie eng Selbstwahrnehmung, Emotionsregulation, Stressbewältigung, Selbstwirksamkeit und soziale Kompetenz zusammenhängen. Im Schulalltag zeigt sich das bei Prüfungsangst, Streit, Rückzug, impulsivem Verhalten, Vermeidung, Perfektionismus oder geringer Frustrationstoleranz. Es reicht nicht, Kindern zu sagen: 'Streng dich an.' Sie brauchen Übung darin, innere Zustände wahrzunehmen, zu benennen und damit umzugehen.

Resilienzförderung bedeutet deshalb auch: Schulen müssen Lerngelegenheiten für sozial-emotionale Kompetenzen schaffen. Dazu gehören kurze Routinen der Selbstregulation, reflektierte Beziehungsgestaltung, Umgang mit Stress, Feedbackkultur, Bewegung, Achtsamkeit, klare Übergänge, Klassenrat, Gesprächsformate und Programme, die systematisch an innerer Stärke arbeiten.

START NOW als Beispiel für strukturierte Resilienzförderung

Als Trainer für START NOW ordne ich das Programm in diesem Artikel bewusst vorsichtig und schulpraktisch ein. Da in den hier bereitgestellten Quellen keine eigenständige START NOW-Programmdokumentation enthalten ist, nutze ich START NOW nicht als wissenschaftlich belegten Hauptbeleg, sondern als Beispiel aus meiner Trainerperspektive für strukturierte Arbeit an Resilienz, Selbststeuerung, Emotionsregulation und sozialem Lernen. Diese Einordnung muss durch offizielle

Programmquellen ergänzt werden, wenn der Artikel später öffentlich mit Programmangaben veröffentlicht wird.

Der Kern bleibt dennoch anschlussfähig an die Quellenlage. Das Schulportal beschreibt, dass Schule entscheidend dazu beitragen kann, Kinder und Jugendliche resilienter zu machen, und nennt Selbstregulation als wichtigen Hebel (Florentine Anders, Deutsches Schulportal, 2026). Der hessische Wegweiser betont ebenfalls Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit, Selbstregulierung und ein positives Selbstkonzept als Bildungs- und Erziehungsaufgabe (Hessisches Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen, 2024). Genau an dieser Schnittstelle setzen strukturierte Trainingsprogramme an.

Aus meiner Perspektive als START NOW-Trainer ist entscheidend: Ein Programm wirkt nicht dadurch, dass es im Stundenplan auftaucht. Es wirkt, wenn es verstanden, getragen, eingeübt und mit der Schulkultur verbunden wird. Schülerinnen und Schüler müssen spüren, dass Strategien zur Emotionsregulation nicht nur in einer Trainingsstunde gelten, sondern auch in Konflikten, Prüfungen, Pausen, Klassenfahrten und Rückmeldesituationen.

So habe ich bei der Umsetzung solcher Programme erlebt, dass Widerstände entstehen können: 'Noch ein Projekt', 'Dafür haben wir keine Zeit', 'Das ist doch Aufgabe der Eltern', 'Wir sind keine Therapeutinnen und Therapeuten'. Diese Widerstände sind ernst zu nehmen. Sie können aber auch Chancen sein, um Rollen zu klären, Entlastung zu schaffen, Ziele zu präzisieren und das Programm nicht als Zusatz, sondern als Antwort auf konkrete Belastungen im Alltag zu verankern.

Mentale Gesundheit gehört in den Unterricht

Der hessische Wegweiser macht besonders deutlich, dass psychische Gesundheit nicht nur über Beratung und Projekte bearbeitet werden kann, sondern in Unterrichtsfächern und Curricula anschlussfähig ist. Dort heißt es, dass Schülerinnen und Schüler Wissen über psychische Gesundheit im Unterricht erwerben und damit personale Kompetenzen sowie Gesundheitskompetenz entwickeln sollen (Hessisches Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen, 2024). Diese Perspektive ist für Schulen wertvoll, weil sie mentale Gesundheit nicht als Sonderveranstaltung behandelt.

Im Unterricht können Kinder und Jugendliche Sprache für Gefühle, Belastungen, Körperreaktionen, Stress, Konflikte und Hilfewege entwickeln. In Deutsch kann über Figuren gesprochen werden, die Angst, Trauer, Ausgrenzung oder Hoffnung erleben. In Biologie können Stressreaktionen, Schlaf, Ernährung, Bewegung und Gehirnentwicklung thematisiert werden. In Sport kann Körperwahrnehmung, Spannung, Entspannung und Teamverhalten erfahrbar werden. In Ethik oder Religion können Würde, Selbstbild, Sinn, Gemeinschaft und Verantwortung besprochen werden.

Ich frage mich auch, ob wir Schule manchmal zu stark in fachliche und psychische Entwicklung trennen. Fachliches Lernen bleibt zentral. Aber wer dauerhaft gestresst, einsam, überfordert oder beschämt ist, kann fachliche Lernangebote schlechter nutzen. Mentale Gesundheit im Unterricht zu thematisieren bedeutet nicht, Fachlichkeit aufzugeben. Es bedeutet, Lernfähigkeit zu stärken.

Der Gewinn liegt darin, dass über mentale Gesundheit normal gesprochen wird. Schülerinnen und Schüler lernen, dass Angst, Stress, Trauer oder Unsicherheit menschliche Erfahrungen sind. Sie lernen aber auch, dass es Strategien, Hilfen und Grenzen gibt. Genau diese Verbindung von Wissen, Sprache und Handlung kann Stigmatisierung reduzieren.

Lehrkräfte und Schulleitungen im Belastungssystem

Mentale Gesundheit in Schule betrifft nicht nur Schülerinnen und Schüler. Sie betrifft auch Lehrkräfte, pädagogische Fachkräfte und Schulleitungen. Das Schulportal und die Chancenstiftung verweisen darauf, dass die Belastung junger Menschen auf ein System trifft, das selbst unter Lehrkräftemangel, fehlender Zeit und zu wenig Unterstützung leidet (Chancenstiftung, 2024; Annette Kuhn / Julian Schmitz, Deutsches Schulportal, 2023/2025).

Aus meiner Erfahrung als ehemaliger Schulleiter weiß ich: Schulleitungen erleben dieses Thema häufig als doppelte Verantwortung. Einerseits sehen sie die Bedarfe der Kinder und Jugendlichen. Andererseits sehen sie Kolleginnen und Kollegen, die erschöpft sind, Krankheitsvertretungen organisieren müssen, Konflikte bearbeiten, Eltern einbinden, Prüfungen sichern, Datenschutz beachten und immer neue Programme aufnehmen sollen. Mentale Gesundheit in Schule kann deshalb nicht heißen: Alle sollen einfach noch mehr tun.

Das ZSL nimmt diese Dimension auf, indem es ein eigenes Kapitel zum Thema 'Auf sich selbst achten' enthält (ZSL Baden-Württemberg, Handreichung). Das ist mehr als ein individueller Selbstfürsorge-Tipp. Es ist ein Hinweis darauf, dass professionelle Fürsorge Grenzen braucht. Wer dauerhaft in Krisengesprächen, Konflikten und Überlastungssituationen steht, benötigt kollegiale Beratung, Supervision, klare Zuständigkeiten und eine Kultur, in der Hilfe auch für Erwachsene normal ist.

Wenn mentale Gesundheit als Schulentwicklungsaufgabe ernst genommen wird, muss sie also auch die Arbeitsbedingungen der Erwachsenen berühren. Eine Schule, die Kinder stärken will, darf ihre Erwachsenen nicht systematisch schwächen.

Rollenklärung in der mental gesundheitsförderlichen Schule

Rolle	Beitrag zur mentalen Gesundheit	Entlastungsbedarf
Klassenleitung	Beziehung, Beobachtung, Erstgespräch, Koordination	klare Beratungswege und Fallbesprechung
Fachlehrkräfte	achtsame Unterrichtsgestaltung, Rückmeldung, Warnsignale	Grundwissen und kollegiale Abstimmung
Schulsozialarbeit	niedrigschwellige Beratung, Gruppenangebote, Netzwerk	Zeit, Räume, klare Einbindung
Schulpsychologie	Diagnostische Beratung, Krisenberatung,	erreichbare Kapazitäten und klare

	Systemberatung	Kontaktwege
Schulleitung	Priorisierung, Struktur, Ressourcen, Kulturentwicklung	Entlastung und Steuerung auf mehrere Schultern

Multiprofessionelle Teams: Kooperation statt Zuständigkeitsdiffusion

Mehrere Quellen betonen die Bedeutung multiprofessioneller Unterstützung. Das Schulportal nennt Sonderpädagogik, Sozialpädagogik, Schulpsychologie, Schulgesundheitsfachkräfte und Mental-Health-Coaches als relevante Professionen im Umgang mit psychischen Belastungen (Florentine Anders, Deutsches Schulportal, 2026). Julian Schmitz weist zugleich darauf hin, dass es nicht genug Stellen in Schulsozialarbeit und Schulpsychologie gibt und viele Schulen nicht die Strukturen haben, um Schülerinnen und Schüler adäquat zu begleiten (Annette Kuhn / Julian Schmitz, Deutsches Schulportal, 2023/2025).

Aus schulpraktischer Sicht ist nicht nur die Anzahl der Professionen entscheidend, sondern ihre Einbindung. Multiprofessionalität hilft nur, wenn Rollen geklärt sind, Informationswege abgestimmt sind, Datenschutz bedacht wird und die Zusammenarbeit nicht vom Zufall persönlicher Kontakte abhängt. Wenn niemand weiß, wer was wann übernimmt, entsteht Zuständigkeitsdiffusion. Dann fühlen sich alle irgendwie verantwortlich, aber niemand kann verlässlich handeln.

Ich habe selbst erlebt, dass Schulen sehr profitieren, wenn sie eine klare Beratungs- und Unterstützungskette entwickeln: Klassenleitung, Beratungslehrkraft, Schulsozialarbeit, Schulpsychologie, Schulleitung, Eltern, Jugendhilfe, ärztliche oder therapeutische Hilfe. Ebenso wichtig ist die Rückkopplung: Was braucht das Kind im Unterricht? Was braucht die Klasse? Was darf im Kollegium kommuniziert werden? Wer hält Kontakt? Wer begleitet die Rückkehr?

Die Konsequenz lautet: Mentale Gesundheit braucht nicht nur gute Personen, sondern gute Prozesse. Multiprofessionelle Teams müssen nicht nebeneinander arbeiten, sondern miteinander. Sie brauchen gemeinsame Sprache, Fallbesprechungen, klare Schwellen, Dokumentation, Schweigepflichtklärung und Vertrauen.

Bildungsgerechtigkeit: Wer belastet ist, darf nicht zusätzlich abgehängt werden

Ein durchgehender Befund der Quellen ist die soziale Ungleichheit psychischer Belastung. Das Schulportal berichtet, dass Kinder aus einkommensschwachen Familien überdurchschnittlich häufig betroffen sind (Florentine Anders, Deutsches Schulportal, 2026). Julian Schmitz formuliert im Interview, die Schere zwischen von Armut betroffenen Familien und Familien mit guten Ressourcen gehe weiter auseinander (Annette Kuhn / Julian Schmitz, Deutsches Schulportal, 2023/2025).

Die Chancenstiftung betont die Bedeutung niedrigschwelliger Unterstützung und zeigt am Beispiel intensiver Betreuung in Kleingruppen, dass Bedarfe und Bedürfnisse besser erkannt und gezielter unterstützt werden können (Chancenstiftung, 2024). Dieses Argument ist schulpolitisch bedeutsam: Mentale Gesundheit ist nicht nur ein Gesundheitsthema. Sie ist auch ein Thema von Teilhabe, Bildungsgerechtigkeit und sozialer Verantwortung.

Aus meiner Perspektive als Coach und Berater für Schulen ist genau hier eine sensible Balance nötig. Schule darf Armut, familiäre Belastung oder fehlende Therapieplätze nicht allein kompensieren müssen. Aber Schule darf auch nicht sagen: 'Das liegt außerhalb unseres Einflusses.' Zwischen Allzuständigkeit und Nichtzuständigkeit liegt der professionelle Raum schulischer Verantwortung: Belastung erkennen, Lern- und Schutzfaktoren stärken, Zugänge erleichtern, Netzwerke aktivieren und Kinder nicht mit ihren Lebenslagen alleinlassen.

Besonders wichtig ist, dass Unterstützung nicht nur den lautesten Fällen zugutekommt. Stillere Kinder, leistungsangepasste Jugendliche, Kinder mit Scham, Sprachbarrieren oder wenig elterlicher Unterstützung werden leicht übersehen. Eine resiliente Schule schaut nicht nur auf Störung, sondern auch auf Rückzug, Einsamkeit, Fehlzeiten, Überanpassung und verdeckte Belastung.

Prävention statt Reparatur: Früher beginnen, bevor Krisen eskalieren

Der präventive Gedanke zieht sich durch alle Quellen. Das Schulportal beschreibt Mental Health Coaches als primärpräventiv arbeitende Fachkräfte, die Wissen erweitern, Gefühlsregulierung unterstützen und Hilfsangebote vermitteln (Britta Klar / Marie Kauer, Deutsches Schulportal, 2023/2025). Die Chancenstiftung verweist ebenfalls auf Aufklärung, mentale Gesundheitskompetenz und frühe Unterstützung (Chancenstiftung, 2024).

Prävention bedeutet aus schulpraktischer Sicht: nicht warten, bis ein Kind diagnostiziert ist. Nicht warten, bis Fehlzeiten chronisch werden. Nicht warten, bis eine Klasse nicht mehr lernfähig ist. Nicht warten, bis Lehrkräfte ausfallen. Prävention beginnt in der Sprache, in der Beziehung, im Unterricht, in Routinen und in einer Haltung, die Belastung früh ernst nimmt.

Als Resilienztrainer erlebe ich häufig, dass kleine, regelmäßige Übungen wirkungsvoller sind als große Einzelaktionen. Atemtechniken, kurze Reflexionsroutinen, Gesprächsregeln, Bewegungssequenzen, klare Tagesstrukturen, Fehlergespräche, Klassenrituale, positive Rückmeldung und bewusste Übergänge können im Alltag Stabilität schaffen. Sie ersetzen keine Therapie. Aber sie schaffen Lernbedingungen, in denen Hilfe früher möglich wird.

Prävention braucht allerdings Verbindlichkeit. Wenn sie nur von einzelnen engagierten Lehrkräften lebt, bleibt sie zufällig. Wenn sie in Jahrgangsteams, Schulprogramm, Fortbildung, Beratungskonzept, Klassenleitung und Ganztags verankert wird, wird sie Teil der Kultur.

Change-Perspektive: Mentale Gesundheit als Kulturentwicklung

Mentale Gesundheit in Schule ist ein Change-Thema. Es reicht nicht, einen Vortrag zu organisieren oder ein Programm einzukaufen. Die entscheidende Frage lautet: Wie verändert sich die Kultur einer Schule? Wie wird über Belastung gesprochen? Welche Routinen entstehen? Welche Verantwortung wird geteilt? Welche Hilfesysteme greifen? Welche Haltung wird im Alltag sichtbar?

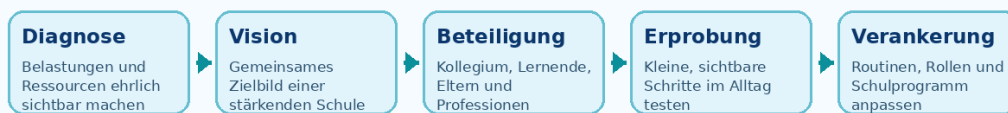
So habe ich bei der Umsetzung schulischer Entwicklungsprozesse erlebt, dass gute Vorhaben nicht an der Idee scheitern, sondern an fehlender Zeit, unklaren Rollen, zu wenig gemeinsamer Verständigung und mangelnder Verankerung. Genau das gilt auch für mentale Gesundheit. Wenn das Thema nur als Projekt verstanden wird, versandet es. Wenn es in Unterricht, Beratung, Klassenleitung, Teamarbeit, Ganztag, Elternarbeit und Schulprogramm hineinwächst, verändert es Schule.

Die Change-Faktoren sind klar: Zuerst braucht es eine gemeinsame Diagnose. Wo erleben wir Belastung? Welche Daten, Beobachtungen und Erfahrungen haben wir? Dann braucht es ein gemeinsames Problembewusstsein. Nicht jede Person im Kollegium muss das Thema gleich sehen, aber es muss ein gemeinsamer Ausgangspunkt entstehen. Darauf folgen Vision, Zielklärung, Beteiligung, Qualifizierung, Ressourcen, Verantwortlichkeiten, erste sichtbare Schritte, Evaluation und Verankerung.

Widerstände sind dabei nicht automatisch Störungen. Sie zeigen oft berechtigte Sorgen: Überlastung, Zeitmangel, Angst vor zusätzlicher Verantwortung, Unsicherheit im Umgang mit psychischen Krisen oder schlechte Erfahrungen mit Projekten. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass an dieser Stelle Widerstände entstehen, die aber auch Chancen sein können, um genauer zu klären: Was ist wirklich nötig? Was lassen wir weg? Wer wird entlastet? Wie bleibt das Vorhaben realistisch?

Change-Architektur für mentale Gesundheit

Grafik: Change-Architektur für mentale Gesundheit | Erstellt am 15.07.2026 | Autor: André Lammers



Change gelingt, wenn Diagnose, Beteiligung, Kommunikation und Verankerung zusammenkommen.

Grafik: Change-Architektur für mentale Gesundheit | Erstellt am 15.07.2026 | Autor: André Lammers

Change-Faktoren für mentale Gesundheit als Kulturentwicklung

Erfolgsfaktor	Warum wichtig?	Mögliches Hindernis	Lösungsweg
Diagnose	Schulen brauchen ein geteiltes Bild der Belastungslage.	Problem bleibt diffus.	Daten, Beobachtungen und Gespräche bündeln.
Beteiligung	Akzeptanz wächst, wenn Betroffene mitdenken.	Widerstand gegen Zusatzaufgaben.	Kollegium, Lernende und Eltern früh einbinden.
Rollenklärung	Entlastung entsteht durch Zuständigkeit.	Alle fühlen sich verantwortlich, niemand handelt sicher.	Beratungskette und Krisenwege vereinbaren.
Sichtbare Schritte	Erfolgserlebnisse erzeugen Motivation.	Projekt wirkt zu groß.	Kleine Routinen in Jahrgängen starten.
Verankerung	Nachhaltigkeit entsteht im Alltag.	Aktionstag ohne Wirkung.	Schulprogramm, Teams und Fortbildung koppeln.

Eine schulpraktische Architektur: Zehn Schritte für eine stärkende Schule

Eine Schule, die mentale Gesundheit ernst nimmt, braucht eine klare Architektur. Damit ist keine zusätzliche Bürokratie gemeint, sondern eine gut verständliche Ordnung für Denken, Entscheiden und Handeln. Die folgenden zehn Schritte helfen Schulleitungen, Steuergruppen, Beratungsteams und Kollegien, aus einzelnen Sorgen eine verlässliche Kultur der Prävention zu entwickeln.

1. Belastungen sichtbar machen: Am Anfang steht keine Maßnahme, sondern eine ehrliche gemeinsame Wahrnehmung. Welche Belastungen zeigen sich in Klassen, Jahrgängen, Teams und Übergängen? Welche Hinweise liefern Gespräche, Fehlzeiten, Unterrichtsbeobachtungen, Beratungsanfragen oder Rückmeldungen von Schülerinnen und Schülern?
2. Schutzfaktoren bestimmen: Mentale Gesundheit wächst nicht nur dadurch, dass Risiken reduziert werden. Schulen sollten bewusst klären, welche Schutzfaktoren sie stärken wollen: Beziehung, Sicherheit, Zugehörigkeit, Selbstwirksamkeit, klare Struktur, Beteiligung und verlässliche Erwachsene.
3. Ein gemeinsames Zielbild formulieren: Ein Kollegium braucht eine gemeinsame Vorstellung davon, was eine stärkende Schule ausmacht. Dieses Zielbild sollte einfach, konkret und beobachtbar sein. Entscheidend ist nicht die perfekte Formulierung, sondern eine Richtung, an der Teams ihr Handeln ausrichten können.
4. Rollen und Unterstützungswege klären: Wer nimmt erste Signale wahr? Wer führt Gespräche? Wer koordiniert mit Eltern? Wer bindet Schulsozialarbeit, Schulpsychologie oder externe Hilfen ein? Klare Rollen schützen Kinder und entlasten Erwachsene.
5. Unterricht gesundheitsförderlich gestalten: Unterricht bleibt der zentrale Ort schulischer Wirkung. Klare Aufgaben, entbeschämendes Feedback, Fehlerfreundlichkeit, Bewegung, Pausen, Selbstregulation und transparente Anforderungen können Belastung reduzieren und Lernfähigkeit stärken.
6. Sozial-emotionales Lernen verbindlich verankern: Resilienz, Emotionsregulation, Kommunikation, Konfliktfähigkeit und Selbststeuerung sollten nicht dem Zufall einzelner Lehrkräfte überlassen bleiben. Sie brauchen wiederkehrende Lerngelegenheiten, gemeinsame Routinen und passende Programme.
7. Multiprofessionelle Kooperation sichern: Schulsozialarbeit, Beratung, Sonderpädagogik, Schulpsychologie, Jugendhilfe, Ganzttag und externe Partner müssen nicht nur vorhanden sein, sondern sinnvoll zusammenarbeiten. Kooperation braucht Zeit, Kommunikationswege und Vertrauen.
8. Lehrkräfte stärken und entlasten: Wer Kinder stärken soll, braucht selbst Stabilität. Fortbildung, kollegiale Fallberatung, Supervision, klare Grenzen, Schutz vor Allzuständigkeit und eine realistische Arbeitsorganisation sind Teil der Prävention.
9. Eltern und Lernende beteiligen: Mentale Gesundheit gelingt nicht über Köpfe hinweg. Schülerinnen und Schüler können sehr genau beschreiben, was ihnen hilft oder sie belastet. Eltern brauchen eine Gesprächskultur, die Sorgen anspricht, ohne Schuld zuzuweisen.
10. Wirksamkeit prüfen und verankern: Jede Maßnahme braucht Reflexion. Was hilft wirklich? Was überfordert? Was muss verändert werden? Wirksam wird das Thema erst dann, wenn es in Routinen, Schulprogramm, Teamsitzungen, Unterricht und Beratung dauerhaft verankert ist.

So habe ich bei der Umsetzung schulischer Entwicklungsprozesse erlebt, dass gute Vorhaben selten an der Idee scheitern. Sie scheitern eher an fehlender Klarheit, zu wenig Zeit, unklaren Rollen und dem Versuch, zu viel auf einmal zu verändern. Deshalb sind diese zehn Schritte vor allem ein Vorschlag zur Orientierung: klein beginnen, gemeinsam lernen, Wirkung prüfen und Verlässlichkeit schaffen.



Grafik: Zehn Schritte für mentale Gesundheit als Schulentwicklung | Erstellt am 15.07.2026 | Autor: André Lammers

Kritischer Blick: Chancen, Grenzen und Risiken

Eine positive Haltung zu mentaler Gesundheit darf nicht naiv sein. Die Quellen zeigen, dass der Bedarf groß ist, die Versorgungslage aber nicht ausreicht. Das Schulportal verweist auf Unterversorgung in Schulpsychologie, Schulsozialarbeit und Therapieplätzen (Florentine Anders, Deutsches Schulportal, 2026). Julian Schmitz betont, dass 90 bis 100 Mental Health Coaches deutschlandweit nicht ausreichen (Annette Kuhn / Julian Schmitz, Deutsches Schulportal, 2023/2025).

Das erste Risiko besteht darin, Schule zu überfordern. Wenn jedes gesellschaftliche Problem an Schule delegiert wird, ohne Zeit, Personal und Unterstützung bereitzustellen, entsteht Frustration. Das zweite Risiko besteht darin, mentale Gesundheit zu individualisieren: Schülerinnen und Schüler sollen resilienter werden, Lehrkräfte selbstfürsorglicher, Schulleitungen belastbarer - aber die Struktur bleibt gleich. Das wäre eine falsche Lesart von Resilienz.

Das dritte Risiko ist Projektlogik. Es gibt eine Auftaktveranstaltung, ein Plakat, einen Aktionstag und einige Workshops - danach bleibt der Alltag unverändert. Das vierte Risiko ist diagnostische Unsicherheit. Lehrkräfte sollen keine Diagnosen stellen. Sie brauchen deshalb Verfahren, wie sie Beobachtungen beschreiben, Gespräche führen und Unterstützung vermitteln können, ohne Kinder vorschnell zu labeln.

Der Lösungsweg liegt in realistischer Schulentwicklung. Mentale Gesundheit muss mit Unterrichtsqualität, Beziehungskultur, Klassenführung, Beratung, Teamstrukturen, Ganztags und Unterstützungssystemen

verbunden werden. Sie braucht Führung - aber keine Top-down-Verordnung. Sie braucht Beteiligung - aber keine endlosen Debatten ohne Entscheidung. Sie braucht Ressourcen - aber auch kluge Priorisierung dessen, was im Schulalltag wirklich wirkt.

Risiken und konstruktive Lösungswege

Risiko	Woran es erkennbar wird	Positive Gegenstrategie
Überforderung	Das Thema wird als neue Zusatzlast erlebt.	Priorisieren, entlasten, kleine Schritte planen.
Therapeutisierung	Lehrkräfte fühlen sich für Diagnosen zuständig.	Rollen und Grenzen klar benennen.
Projektlogik	Aktionstage ohne Alltagseffekt.	Routinen, Teamstrukturen und Schulprogramm nutzen.
Ungleiche Praxis	Kinder erhalten je nach Lehrkraft unterschiedliche Unterstützung.	Schulweiter Konsens und Beratungswege vereinbaren.
Stigmatisierung	Belastete Kinder werden etikettiert.	Sprache, Datenschutz und Würde schützen.

Was Schulleitung konkret steuern kann

Schulleitung kann mentale Gesundheit nicht allein herstellen. Aber sie kann Bedingungen schaffen, unter denen eine stärkende Kultur wahrscheinlicher wird. Dazu gehört zunächst die klare Botschaft: Mentale Gesundheit ist Teil von Schulqualität. Sie betrifft Unterricht, Beziehung, Kommunikation, Leistung, Beratung, Klassenklima, Ganzttag und Personalentwicklung.

Aus meiner Erfahrung als Schulleiter weiß ich, dass viele Entwicklungen dann wirksam werden, wenn sie in bestehende Strukturen integriert werden. Dienstbesprechungen, pädagogische Tage, Jahrgangsteams, Fachkonferenzen, Beratungsteams, Schulprogramm, Fortbildungskonzept und Elternarbeit sind bereits vorhanden. Entscheidend ist, mentale Gesundheit dort einzubauen, statt immer neue Sonderformate zu erzeugen.

Schulleitung sollte außerdem Prioritäten setzen. Nicht jede Schule beginnt an derselben Stelle. Eine Schule braucht vielleicht ein klares Krisenverfahren. Eine andere braucht Fortbildung zu Angst und Depression. Eine dritte muss Fehlzeiten systematischer analysieren. Eine vierte sollte START NOW oder ein anderes Resilienzprogramm in Jahrgang 5 oder 6 verankern. Die Frage lautet immer: Welche Diagnose haben wir - und welcher nächste Schritt passt dazu?

Führung bedeutet auch, die Balance zu halten. Es muss über Belastung gesprochen werden, ohne das Kollegium in Problemtrance zu führen. Es müssen Ressourcen sichtbar werden: Was gelingt schon? Wo erleben Kinder Sicherheit? Welche Kolleginnen und Kollegen haben gute Routinen? Welche Teams arbeiten wirksam? Welche externen Partner können helfen? Aus Ressourcen entsteht Handlungsfähigkeit.

Was Lehrkräfte im Alltag tun können

Lehrkräfte können viel tun, ohne Therapeutinnen oder Therapeuten zu werden. Sie können wertschätzend beobachten, Verhaltensänderungen wahrnehmen, ruhig ansprechen, klare Regeln geben, Stärken benennen, Aufgaben strukturieren, Pausen und Bewegung ermöglichen, Rückmeldungen entbeschämend formulieren und Unterstützung vermitteln. Die ZSL-Handreichung nennt unter anderem wertschätzende Atmosphäre, sensibles Beobachten, Stärkenbetonung, Grenzen, Gespräche, Fördermaßnahmen, Unterstützungsangebote und Klassenverband als Handlungsempfehlungen (ZSL Baden-Württemberg, Handreichung).

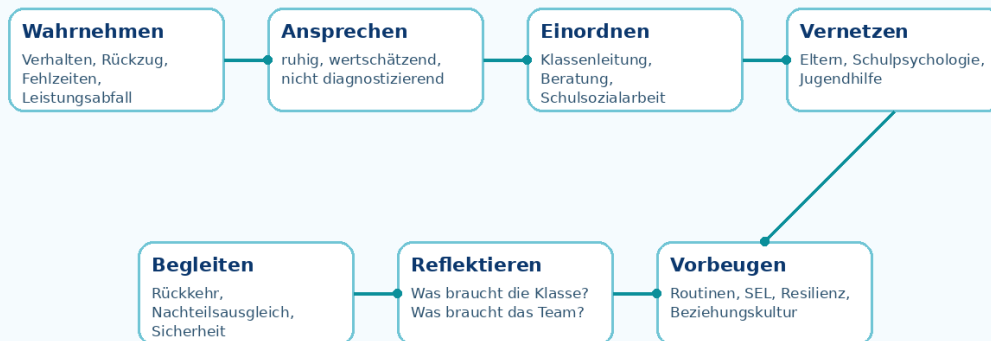
Im Unterricht bedeutet das: Aufgaben sollten klar sein. Anforderungen sollten anspruchsvoll, aber erreichbar sein. Fehler sollten als Lerninformationen genutzt werden. Rückmeldungen sollten erklären, was der nächste Schritt ist. Prüfungsdruck sollte reflektiert werden. Schülerinnen und Schüler sollten lernen, sich auf Aufgaben vorzubereiten, Pausen zu nutzen, Belastung zu benennen und Hilfe zu suchen.

Ich habe selbst erfahren, dass gerade kleine Sätze große Wirkung haben können: 'Ich sehe, dass es dir gerade schwerfällt.' 'Wir suchen einen nächsten Schritt.' 'Du musst das nicht allein klären.' 'Ich kann dich nicht therapieren, aber ich kann mit dir überlegen, wer helfen kann.' Solche Sätze sind keine Therapie. Sie sind pädagogische Beziehung.

Lehrkräfte brauchen dafür aber Rückhalt. Wenn sie jedes Gespräch allein tragen, überlastet sie das. Wenn es ein Beratungsteam, Fallbesprechungen und klare Wege gibt, können sie in ihrer pädagogischen Rolle bleiben. Genau deshalb ist mentale Gesundheit immer auch Organisationsentwicklung.

Vom Signal zum Unterstützungsweg

Grafik: Vom Signal zum Unterstützungsweg | Erstellt am 15.07.2026 | Autor: André Lammers



Grafik: Vom Signal zum Unterstützungsweg | Erstellt am 15.07.2026 | Autor: André Lammers

Eltern, Schülervertretung und Ganztag einbeziehen

Mentale Gesundheit ist kein Thema, das Schule allein im Lehrerzimmer lösen kann. Eltern sind wichtige Partner, auch wenn Zusammenarbeit nicht immer einfach ist. Manche Eltern suchen Hilfe, andere schämen sich, manche reagieren abwehrend, manche sind selbst belastet. Schule braucht deshalb eine Gesprächskultur, die Sorgen anspricht, ohne Schuld zuzuweisen.

Schülerinnen und Schüler sollten nicht nur Gegenstand von Prävention sein, sondern beteiligt werden. Die bundesweite Kampagne 'Uns geht's gut?' zeigt, dass junge Menschen selbst auf die schwierige Lage aufmerksam machen und Unterstützung fordern (Florentine Anders, Deutsches Schulportal, 2026). Wer Schülerinnen und Schüler beteiligt, erfährt genauer, wo Druck entsteht, welche Räume fehlen, welche Hilfen unbekannt sind und welche Angebote tatsächlich angenommen werden.

Der Ganztag kann ein wichtiger Schutzfaktor sein. Er bietet Zeit für Beziehung, Bewegung, Kreativität, Ruhe, Essen, informelle Gespräche und soziale Erfahrungen. Gleichzeitig kann er überfordern, wenn er nur Verlängerung eines belasteten Schultags ist. Eine gesundheitsförderliche Ganztagsschule braucht Rhythmisierung, Rückzugsräume, verlässliche Erwachsene und klare pädagogische Ziele.

Aus meiner Perspektive als Berater ist Beteiligung ein zentraler Change-Faktor. Wer betroffen ist, sollte auch gehört werden. Das gilt für Lehrkräfte, Kinder, Jugendliche, Eltern, Schulsozialarbeit, Ganztag und externe Partner. Beteiligung verlangsamt Prozesse manchmal. Aber sie erhöht die Passung - und damit die Chance, dass Veränderungen im Alltag tragen.

Beispiele für schulpraktische Umsetzung

Ein erstes Beispiel ist der mentale Gesundheitscheck zu Beginn des Schuljahres. Er ersetzt keine Diagnostik. Er kann aber als Gesprächsformat in Klassenleitung, Tutorium oder Jahrgangsteam genutzt werden: Wie komme ich an? Was gibt mir Kraft? Was stresst mich? Wo brauche ich Unterstützung? Welche Person an der Schule kann ich ansprechen? Julian Schmitz empfiehlt sinngemäß, zum Schulbeginn nicht

nur Lernstände zu erheben, sondern auch eine Bestandsaufnahme zur mentalen Gesundheit über Gespräche vorzunehmen (Annette Kuhn / Julian Schmitz, Deutsches Schulportal, 2023/2025).

Ein zweites Beispiel ist ein verbindlicher Unterstützungsweg. Wenn eine Lehrkraft Sorge hat, gibt es einen kleinen Ablauf: Beobachtung notieren, Gespräch suchen, Klassenleitung einbeziehen, Beratungsteam informieren, Elternkontakt prüfen, externe Hilfeewege klären. Dieser Ablauf muss kurz, bekannt und praktikabel sein. Er darf nicht erst im Krisenfall gesucht werden.

Ein drittes Beispiel ist die Verbindung von Resilienztraining und Unterricht. Eine Schule könnte in bestimmten Jahrgängen feste Module zur Selbstregulation, Stressbewältigung und Konfliktfähigkeit einführen und diese mit Klassenleitung, Sport, Ethik, Deutsch oder Sozialtraining verbinden. Programme wie START NOW können hier eine Struktur bieten, wenn sie mit der Schulkultur abgestimmt und von Teams getragen werden.

Ein viertes Beispiel ist die Entlastung von Lehrkräften durch kollegiale Fallberatung. Nicht jede Sorge muss sofort zur großen Krise werden. Aber Sorgen brauchen einen Ort. Regelmäßige Fallbesprechungen helfen, Perspektiven zu teilen, Verantwortung zu verteilen und gemeinsame nächste Schritte zu finden.

Die wichtigste Erkenntnis: Es geht um Kultur, nicht um Etiketten

Die wichtigste Erkenntnis aus den Quellen und aus meiner eigenen Berufserfahrung lautet: Mentale Gesundheit in Schule darf nicht auf Defizite einzelner Kinder reduziert werden. Natürlich brauchen einige Kinder und Jugendliche professionelle Hilfe, Diagnostik, Therapie und Schutz. Aber Schule muss darüber hinaus eine Kultur entwickeln, in der Belastung früher sichtbar wird, Hilfe normaler wird und Resilienz im Alltag wachsen kann.

Die Baden-Württemberg Stiftung zeigt mit dem Bild des 'ganzen Dorfes', dass mentale Gesundheit gesellschaftliche Verantwortung ist (Baden-Württemberg Stiftung, 2025). Die Schulportal-Artikel zeigen, dass Belastungen zugenommen haben und Versorgungslücken bestehen. Die Handreichungen aus Baden-Württemberg und Hessen zeigen, dass Schule konkrete Handlungsmöglichkeiten hat, wenn Rollen, Grenzen und Unterrichtsbezüge geklärt sind.

Ich frage mich auch, ob wir in Schule den Begriff der Leistung neu mit mentaler Gesundheit verbinden müssen. Leistung braucht Konzentration, Ausdauer, Selbstregulation, Fehlerfreundlichkeit, Selbstvertrauen und Beziehung. Wer nur Ergebnisse fordert, ohne Schutzfaktoren zu stärken, verfehlt einen Teil des Lernens. Wer mentale Gesundheit nur als Schonung versteht, verfehlt ebenfalls den Bildungsauftrag. Gute Schule stärkt, fordert und begleitet.

Eine resiliente Schule ist keine Schule ohne Belastung. Sie ist eine Schule, die mit Belastung professionell umgeht. Sie spricht darüber, bevor es eskaliert. Sie entlastet, ohne zu entmündigen. Sie fordert, ohne zu beschämen. Sie hilft, ohne sich selbst zu überfordern.

Perspektive und Ausblick

Ich nehme eine positive Position ein: Schule kann viel bewegen. Sie kann psychische Erkrankungen nicht allein verhindern und keine Therapie ersetzen. Aber sie kann Schutzfaktoren stärken, Hilfeewege öffnen, Beziehung anbieten, Selbstwirksamkeit ermöglichen, Stigmatisierung abbauen und eine Kultur schaffen, in der Kinder und Jugendliche nicht erst dann gesehen werden, wenn sie scheitern.

Dazu braucht es einen wirksamen schulischen Konsens. Jede Schule sollte sich im Rahmen ihrer Vorgaben und ihres rechtlichen Spielraums über eine Kultur der mentalen Gesundheit verständigen: Wie sprechen wir über Belastung? Wie reagieren wir auf Warnsignale? Wie schützen wir vor Beschämung? Wie sichern wir Anspruch und Fürsorge? Wie binden wir Eltern ein? Wie halten wir Lehrkräfte handlungsfähig? Wie arbeiten wir mit Schulsozialarbeit, Schulpsychologie und externen Partnern zusammen?

Dieser Konsens ist ein Change in der Schulkultur. Er hilft allen, weil nicht jede Lehrkraft, jede Klassenleitung und jede Schulleitung in jeder Situation neu entscheiden muss, was zu tun ist. Er schafft Fairness für Schülerinnen und Schüler, Sicherheit für Eltern, Orientierung für Lehrkräfte und Entlastung für

Schulleitung. Er macht deutlich: Mentale Gesundheit ist nicht die Privatsache einzelner Betroffener, sondern Teil einer lernwirksamen, verantwortlichen und zukunftsfähigen Schule.

Meine Vermutung ist: Diese Veränderung kann gelingen, wenn Schulen mit einer ehrlichen Diagnose beginnen, Beteiligte ernsthaft einbinden, kleine wirksame Schritte sichtbar machen, klare Rollen definieren, Programme wie START NOW in eine Gesamtstrategie einbetten und mentale Gesundheit in Routinen, Unterricht, Beratung und Schulprogramm verankern. Sie wird aber behindert, wenn sie als Zusatzprojekt verstanden wird, wenn Ressourcen fehlen, wenn Verantwortung unklar bleibt oder wenn über Belastung erst gesprochen wird, wenn die Krise bereits da ist.

Der starke Schlusssatz für mich lautet: Eine gute Schule schützt Kinder nicht vor jeder Belastung - sie befähigt sie, mit Belastung zu wachsen, Hilfe zu suchen, Beziehung zu erfahren und ihre eigene Stärke Schritt für Schritt zu entwickeln.

Schulpraktische Konkretisierung: vom Warnsignal zur tragfähigen Schulkultur

Die folgenden Aspekte gehören zusammen, weil sie im Schulalltag selten getrennt auftreten: Ein Kind fehlt wiederholt, zieht sich zurück, reagiert gereizt, arbeitet nicht mehr mit, zeigt Angst vor Bewertungen oder findet nach einer Krise schwer zurück. Schulabsentismus, Gesprächsführung, Rückkehrgestaltung, kollegiale Beratung und professionelle Lernkultur sind deshalb keine Nebenthemen, sondern Bausteine derselben Frage: Wie bleibt Schule handlungsfähig, wenn mentale Belastung sichtbar wird?

Schulabsentismus ist dabei häufig mehr als fehlende Anwesenheit. Er kann Ausdruck von Angst, Überforderung, Depression, familiärer Belastung, Mobbing, sozialer Unsicherheit oder einer Mischung mehrerer Faktoren sein. Julian Schmitz weist sinngemäß darauf hin, dass Schule für manche Kinder auch Tagesstruktur, Beziehung und Versorgung bedeutet; wenn diese Struktur wegbricht, können Belastungen zunehmen (Annette Kuhn / Julian Schmitz, Deutsches Schulportal, 2023/2025). Daraus folgt: Rückkehr braucht Begleitung, nicht nur Anwesenheitskontrolle.

Eine professionelle Rückkehrgestaltung beginnt mit Würde. Ein Kind nach längerer Abwesenheit einfach wieder in den regulären Ablauf zu stellen, kann überfordern. Hilfreich sind eine verlässliche Ansprechperson, klare Absprachen, ein schrittweiser Wiedereinstieg, transparente Regelungen zu Aufgaben und Leistungen, Schutz vor Bloßstellung und eine Klasse, die vorbereitet ist, ohne private Informationen preiszugeben.

Genauso wichtig ist die Sprache der Erwachsenen. Die ZSL-Handreichung enthält Hinweise zu Gesprächen mit Betroffenen und Anlaufstellen bei psychischen Problemen (ZSL Baden-Württemberg, Handreichung). Gute Gesprächsführung bedeutet nicht Diagnose, Verhör oder moralische Bewertung. Sie bedeutet ruhiges Wahrnehmen, ernsthaftes Zuhören, behutsames Nachfragen und klare Orientierung: Ich mache mir Sorgen. Wir überlegen gemeinsam den nächsten Schritt. Du musst das nicht allein klären.

Aus meiner Perspektive als Coach ist Sprache ein unterschätztes Führungsinstrument. Es macht einen Unterschied, ob im Kollegium gesagt wird: "Der ist schwierig" oder ob gesagt wird: "Wir sehen ein belastetes Verhalten und klären Unterstützung." Die erste Formulierung etikettiert. Die zweite eröffnet Handlungsfähigkeit. Gerade hier entsteht Schulkultur im Kleinen.

Damit Lehrkräfte diese Gespräche nicht allein tragen, braucht es kollegiale Beratung und professionelle Lernkultur. Das Deutsche Schulportal beschreibt einen großen Fortbildungsbedarf zum Thema psychische Gesundheit und verweist auf entsprechende Angebote für Lehrkräfte (Florentine Anders, Deutsches Schulportal, 2026). Einzelne Fortbildung reicht jedoch nicht aus. Entscheidend ist, ob aus Fortbildung eine gemeinsame Praxis wird: Fallbesprechungen, Beratungswege, Gesprächsleitfäden, gemeinsame Begriffe und abgestimmte Reaktionen.

Eine tragfähige Schulkultur zeigt sich deshalb an mehreren Merkmalen: Es gibt eine gemeinsame Sprache für Belastung und Resilienz. Es gibt klare Wege, wie Sorgen angesprochen und weitergegeben werden. Es gibt Unterrichtsroutinen, die Struktur, Selbstwirksamkeit und Zugehörigkeit stärken. Es gibt multiprofessionelle Kooperation. Und es gibt eine Haltung, die Kinder nicht beschämt, aber auch Belastung nicht verharmlost.

Das Ziel ist keine perfekte Schule ohne Krisen. Das Ziel ist eine lernende Schule, die Signale ernst nimmt, Verantwortung verteilt, Erwachsene entlastet und Kinder verlässlich begleitet. Eine solche Schule ist nicht frei von Belastung. Aber sie ist besser vorbereitet, wenn Belastung sichtbar wird.

Praxisimpulse für Schulleitungen, Teams und Beratung

Beginnen Sie nicht mit Maßnahmen, sondern mit einer gemeinsamen Diagnose: Welche Belastungen zeigen sich? Welche Gruppen sind besonders betroffen? Welche Situationen im Schulalltag wirken belastend? Welche Schutzfaktoren sind bereits vorhanden?

Nutzen Sie vorhandene Strukturen: Klassenleitung, Jahrgangsteams, Fachkonferenzen, Beratungsteam, Schulsozialarbeit, Schulpsychologie, Elternabende, Schülervertretung und Ganztage. Mentale Gesundheit wird stärker, wenn sie in bestehende Routinen integriert wird.

Klären Sie Schwellen: Wann reicht ein pädagogisches Gespräch? Wann braucht es schulinterne Beratung? Wann werden Eltern einbezogen? Wann ist Schulpsychologie oder Jugendhilfe erforderlich? Wann liegt eine akute Krise vor?

Schützen Sie Lehrkräfte vor Allzuständigkeit. Geben Sie ihnen Grundwissen, Gesprächsleitfäden, Fallberatung und klare Ansprechpartner. Eine belastete Lehrkraft kann schwer dauerhaft Schutzfaktor für belastete Kinder sein.

Arbeiten Sie mit kleinen sichtbaren Erfolgen. Ein fester Beratungsweg, ein regelmäßiger Klassencheck-in, eine ruhige Rückzugszone, ein verlässlicher Übergang nach Krankheit oder ein eingeübtes Atemritual können Kultur stärker verändern als große Ankündigungen ohne Alltagseffekt.

Fünf Leitfragen für eine resiliente Schule

Erstens: Was macht unsere Schule im Alltag stärker - und was macht sie verletzlicher? Diese Frage richtet den Blick auf beide Seiten: Belastung und Ressource. Sie verhindert, dass Schulen entweder nur klagen oder nur beschönigen.

Zweitens: Wo erleben Schülerinnen und Schüler Zugehörigkeit? Mentale Gesundheit wird gestärkt, wenn junge Menschen sich als Teil einer Gemeinschaft erleben. Dabei geht es nicht um Harmonie, sondern um reale Erfahrung von Anerkennung, Mitwirkung und Verlässlichkeit.

Drittens: Wie gehen wir mit Fehlern, Krisen und Rückschritten um? Eine Schule zeigt ihre Kultur besonders dann, wenn etwas misslingt. Wird beschämt, vertuscht, ausgesessen oder gemeinsam gelernt?

Viertens: Welche Erwachsenen sind verlässlich erreichbar? Für Kinder und Jugendliche ist entscheidend, ob sie wissen, wen sie ansprechen können. Diese Ansprechbarkeit muss sichtbar und niedrigschwellig sein.

Fünftens: Wie sichern wir Nachhaltigkeit? Mentale Gesundheit darf nicht an Personen hängen, die irgendwann die Schule verlassen. Sie braucht Dokumentation, Einarbeitung, regelmäßige Reflexion und Verankerung in Schulprogramm und Teamstrukturen.

Reflexionsfragen für Beratung und Schulentwicklung

Die folgenden Fragen können Schulleitungen, Steuergruppen, Beratungsteams und Kollegien nutzen, um aus dem Artikel konkrete Entwicklungsschritte abzuleiten. Sie sind bewusst nicht als Kontrollliste formuliert, sondern als Gesprächsangebot. Entscheidend ist, dass eine Schule nicht alles zugleich bearbeitet, sondern den Punkt auswählt, an dem sie den größten Unterschied für Lernende und Erwachsene erreichen kann.

Erste Frage: Wo erleben Schülerinnen und Schüler an unserer Schule Sicherheit, Zugehörigkeit und Selbstwirksamkeit - und wo nicht? Diese Frage richtet den Blick auf den Alltag: auf Übergänge, Pausen, Leistungsrückmeldungen, Konflikte, Unterrichtsbeginn, Klassenklima und digitale Kommunikation. Sie hilft, mentale Gesundheit nicht abstrakt zu diskutieren, sondern an konkreten Situationen sichtbar zu machen.

Zweite Frage: Welche Signale nehmen wir ernst, bevor sie zur Krise werden? Dazu gehören Rückzug, wiederholte Fehlzeiten, plötzlicher Leistungsabfall, Essverhalten, Schlafmangel, Gereiztheit, Angst, Selbstabwertung oder auffällige Konflikte. Eine Schule braucht dafür keine Diagnosen, sondern eine gemeinsame Beobauungskultur und einen klaren Weg vom Signal zur Unterstützung.

Dritte Frage: Welche Routinen entlasten Lehrkräfte und Schulleitung? Mentale Gesundheit wird nicht nachhaltiger, wenn engagierte Einzelpersonen immer mehr auffangen. Nachhaltiger wird sie, wenn Fallbesprechungen, Beratungswege, Elternkommunikation, Schutzkonzepte, Klassenleitungsarbeit und Präventionsprogramme gut aufeinander abgestimmt sind.

Vierte Frage: Wo kann START NOW oder ein anderes strukturiertes Programm sinnvoll anschließen? Ein Programm sollte nicht losgelöst vom Alltag eingeführt werden. Es braucht eine Diagnose, eine Zielgruppe, qualifizierte Erwachsene, Zeit für Übung, Verknüpfung mit Unterricht und klare Absprachen darüber, wie die gelernten Strategien in Konflikten, Prüfungen und Übergängen genutzt werden.

Fünfte Frage: Woran merken wir in sechs Monaten, dass sich etwas verbessert hat? Gute Schulentwicklung braucht kleine Indikatoren. Das können weniger Eskalationen, verlässlichere Rückkehrgespräche, häufigere Nutzung von Beratungswegen, mehr Sicherheit im Kollegium, klarere Elternkommunikation oder Rückmeldungen von Schülerinnen und Schülern sein. Ohne solche Marker bleibt mentale Gesundheit ein gutes Anliegen, aber schwer steuerbar.

Quellen und Arbeitsgrundlage am Ende: gelesene Beiträge und eigene Einordnung

Für diesen Artikel habe ich mir die folgenden Artikel, Interviews, Handreichungen und Materialien zum Thema mentale Gesundheit in Schule durchgelesen und ausgewertet. Ich nutze sie nicht als bloße Materialsammlung, sondern als fachliche Grundlage für eine eigene schulpraktische Einordnung. In den Text fließen zugleich meine Erfahrungen und mein Wissen als ehemaliger Schulleiter, Coach, Berater für Schulen, Resilienztrainer und START NOW-Trainer ein.

Die Quellen zeigen gemeinsam: Die psychische Belastung junger Menschen ist gestiegen, Schule ist ein zentraler Lebensraum, Unterricht und Beziehung wirken auf Wohlbefinden, und Prävention muss früher beginnen. Gleichzeitig wird deutlich, dass Lehrkräfte keine therapeutische Rolle übernehmen sollen. Ihre Aufgabe liegt in Beziehung, Wahrnehmung, pädagogischer Unterstützung, Lotsenfunktion und der Zusammenarbeit mit professionellen Hilfesystemen.

Die ausgewählten Quellen betrachten mentale Gesundheit aus unterschiedlichen Perspektiven: journalistisch, präventiv, schulpraktisch, psychologisch, ministeriell und beratungsorientiert. Zusammen zeigen sie ein Bild, das in der Praxis vieler Schulen wiedererkennbar ist: Die Belastung junger Menschen ist gestiegen, die Versorgung reicht nicht aus, Lehrkräfte sind häufig erste Bezugspersonen, und Schule kann sowohl Schutzraum als auch Belastungsfaktor sein. Das Schulportal spricht zugespitzt davon: 'Jeder fünfte junge Mensch berichtet von psychischen Problemen' (Florentine Anders, Deutsches Schulportal, 2026). Diese Aussage ist kein Alarmismus, sondern ein Hinweis auf eine Aufgabe, die schulisch nicht mehr ignoriert werden kann.

Die Baden-Württemberg Stiftung beschreibt in ihrem Feature 'Eine Generation in der Krise', dass sich die mentale Gesundheit junger Menschen weltweit verschlechtert hat und auch Baden-Württemberg von steigenden Fallzahlen betroffen ist (Baden-Württemberg Stiftung, Perspektiven 02/2025). Besonders eindrücklich ist der dort zitierte Gedanke: 'Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen' (Baden-Württemberg Stiftung, 2025). Für Schule heißt das: Es reicht nicht, die Verantwortung in die einzelne Klasse oder zu einer einzelnen Beratungslehrkraft zu verschieben. Schule braucht Kooperation, Netzwerk, klare Zuständigkeit und gemeinsame Haltung.

Das Schulportal-Interview mit Marie Kauer zu Mental Health Coaches betont die Bedeutung von Offenheit. Kauer sagt: 'Umso mehr Offenheit besteht, desto weniger Stigmatisierung gibt es' (Britta Klar / Marie Kauer, Deutsches Schulportal, 2023/2025). Genau hier liegt eine kulturelle Aufgabe von Schule. Wenn mentale Gesundheit tabuisiert wird, werden Kinder stiller, Eltern zögerlicher und Lehrkräfte unsicherer. Wird sie dagegen normalisiert, entsteht eher die Chance, früh zu sprechen, früh zu unterstützen und Hilfe nicht als Scheitern zu deuten.

Die beiden Handreichungen aus Baden-Württemberg und Hessen geben dem Thema schulpraktische Struktur. Das ZSL betont, dass Lehrkräfte keine 'zusätzlichen therapeutischen Aufgaben' übernehmen sollen (ZSL Baden-Württemberg, Handreichung, abgerufen 15.07.2026). Gleichzeitig macht die Handreichung deutlich, dass Lehrkräfte wichtige Bezugspersonen sind und Warnsignale erkennen können. Der hessische Wegweiser zeigt, dass psychische Gesundheit über Unterrichtsinhalte, überfachliche Kompetenzen, Selbstregulierung und soziale Kompetenzen in Schule verankert werden kann (Hessisches Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen, 2024).

Quellen, Abruf und Verwendung

Autor / Institution	Titel	Quelle / Datum	Internetadresse
Florentine Anders	Psychische Gesundheit und Schule: Was Lehrkräfte wissen sollten	Deutsches Schulportal, 18.03.2026	https://deutsches-schulportal.de/schulkultur/psychische-gesundheit-aengste-depressionen-essstoerungen-wie-koennen-schulen-auf-psychische-belastungen-reagieren/
Joshua Kocher / Rami Niemi	Eine Generation in der Krise	Baden-Württemberg Stiftung, Perspektiven 02/2025	https://www.bwstiftung.de/de/magazin/perspektiven-02-2025/unsere-kinder-koennen-demokratie-2
Britta Klar / Marie Kauer	Mentale Gesundheit war viel	Deutsches Schulportal,	https://deutsches-

	zu lange ein Tabuthema in unserer Gesellschaft	27.10.2023; aktualisiert 02.06.2025	schulportal.de/schulkultur/mentale-gesundheit-war-viel-zu-lange-ein-tabuthema-in-unserer-gesellschaft/
ZSL Baden-Württemberg	Psychische Erkrankungen im schulischen Umfeld	Handreichung, abgerufen 15.07.2026	https://zsl-bw.de/site/pbs-bw-rebrush2024/get/documents_E1329995279/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/Dienststellen/zsl/Das%20ZSL/Publikationen/Publikationen%20zum%20Download/Beratung%20und%20Pr%C3%A4vention/Handreichung_Psychische_Erkrankungen_im_schulischen_Umfeld_%28barrierefrei%29.pdf
Chancenstiftung	Mentale Gesundheit in der Schule	07.05.2024	https://chancenstiftung.de/lerntipps/mentale-gesundheit-in-der-schule/
Hessisches Ministerium für Kultus, Bildung und Chancen	Psychische Gesundheit im Unterricht thematisieren	Wegweiser, 2024	https://kultus.hessen.de/sites/kultus.hessen.de/files/2024-10/hr_psychische_gesundheit_im_unterricht_gesamt.pdf
Annette Kuhn / Julian Schmitz	Wir haben eine Pandemie der psychischen Belastungen	Deutsches Schulportal, 14.08.2023; aktualisiert 08.12.2025	https://deutsches-schulportal.de/schule-im-umfeld/mentale-gesundheit-bei-schuelern-julian-schmitz-wir-haben-eine-pandemie-der-psychischen-belastungen/

Alle genannten Quellen wurden für die Erstellung und Überarbeitung dieses Artikels bis zum 15.07.2026 genutzt. Direkte Zitate wurden bewusst sparsam eingesetzt. Viele Aussagen sind sinngemäß wiedergegeben und jeweils mit Autor, Medium und Jahr beziehungsweise Datum versehen. Für konkrete Aussagen zu START NOW sollten ergänzend offizielle Programmmaterialien verwendet werden.

André Lammers

Schulleiter a. D. | Coach und Berater für Schulen | Resilienztrainer | START NOW-Trainer

Für diesen Artikel habe ich KI unterstützend für Datenanalyse und Faktencheck zu Hilfe genommen.