

Zum Einstieg  
„Einsamkeit ist genauso schlecht für unsere Gesundheit wie Rauchen“  
(O'Sullivan, Mental Health Foundation, GB 2019)

<https://www.dw.com/de/k%C3%BCmmert-euch-um-eure-psychische-gesundheit/a-50359379>

# **Verbundenheit und Zugehörigkeit: Quellen der psychischen Gesundheit in der Schule nicht nur in unruhigen Zeiten**

**Prof. Dr. Peter Paulus**

**Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften**

**Leuphana Universität Lüneburg**

**Impulstagung Schulnetz 21; 28.11.2020**

# Agenda

- Psychische Gesundheit: Selbsterhaltung - Selbstgestaltung – Bildung - Schule
- Theoretische Positionen: Grundbedürfnisse, Kohärenz, Selbstdetermination
- Quellen der psychischen Gesundheit: Zugehörigkeit und Verbundenheit: Befragung
- Schule als lebendes soziales System: MindMatters - Rahmenmodell
- Zugehörigkeit, Verbundenheit im Qualitätssystem Schule: Werte und Haltungen
- Break-out Session: Identifikation von Zugehörigkeits- und Verbundenheitsverstärkern
- Auswertung & Resümee

# Psychische Gesundheit: Was ist das?

Fähigkeit, sich kompetent mit den gesellschaftlichen Anforderungen auseinandersetzen zu können und im Leben auch eigene Wünsche, Bedürfnisse und Hoffnungen konstruktiv zu verwirklichen.

**Selbsterhaltung** = produktive Anpassung

**Selbstgestaltung** = Selbstverwirklichung

## Psychisches Wohlbefinden

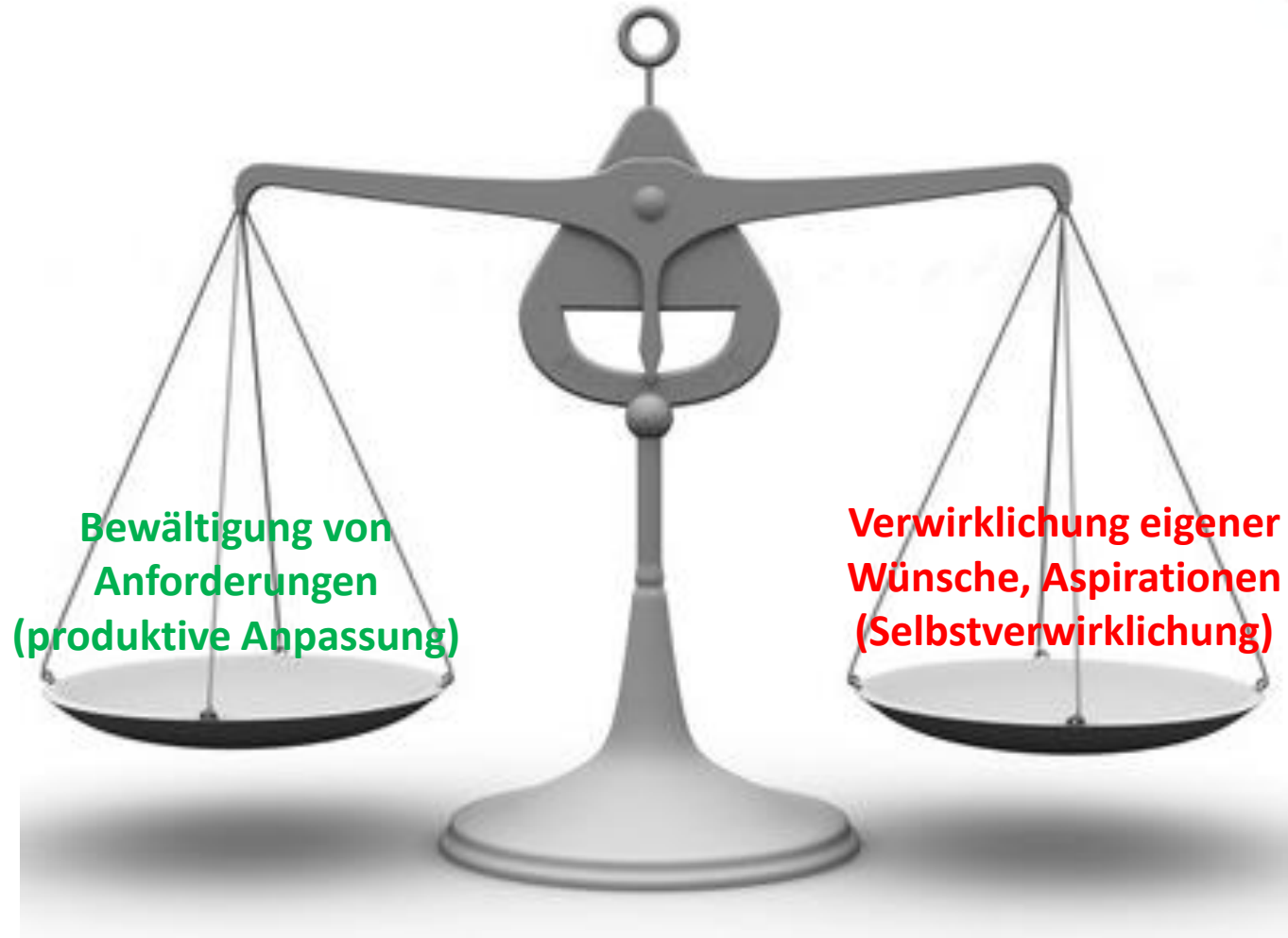
„There is no health without mental health“ (WHO)



**World Health  
Organization**



# Psychische Gesundheit: Eine Frage der Balance



(Paulus, 1994)

## Psychische Gesundheit im Kern der Schule

„Die Organisation ‚Bildungswesen‘ erfüllt ihre Aufgaben durch die Arbeit an der ‚Seele‘ des Menschen. Sie bearbeitet das Können und die Haltungen lernfähiger junger Menschen. [...] Ihr Arbeitsfeld ist die psychische Verfassung, sind das Können, das Wissen wie auch die seelischen Einstellungen von Kindern und Jugendlichen.“

Fend (2006, S. 174)

# Psychische Gesundheit im Kern der Schule

„Schulen sind personenbezogene Dienstleistungsorganisationen. Ihr Auftrag besteht in der Erbringung immaterieller Leistungen in der direkten Kommunikation zwischen Lehrern und Schülern.

Personenbezogene Dienstleistungen entstehen koproduktiv, d.h. Schüler sind nicht Konsumenten, sondern Koproduzenten dieser Leistungen.

Personenbezogene Dienstleistungsorganisationen sind auf eine aktive Mitarbeit ihres Klientels angewiesen zur qualitativ hochwertigen Erledigung ihrer Aufträge – Mitarbeit im Sinne von Aufmerksamkeit, Motivation und aktiver Beteiligung“

Badura (2004, S. 4)

# Psychisch gesunde Schüler\*innen in der Schule

Schülerinnen und Schüler sind in der Schule dann psychisch gesund, wenn sie

- die intellektuellen und sozialen Anforderungen des Unterrichts und des Schullebens meistern  
(Aspekt der Produktiven Anpassung)
- sich mit eigenen Ideen, Wünschen und Vorstellungen in den Unterricht und in das Schulleben einbringen können  
(Aspekt der Selbstverwirklichung)



# Psychisch gesunde Lehrkräfte in der Schule

Lehrkräfte sind in der Schule dann psychisch gesund, wenn sie

- die intellektuellen und sozialen Anforderungen ihrer schulischen Arbeit angemessen meistern (Aspekt der Produktiven Anpassung)
- sich mit eigenen Ideen, Wünschen und Vorstellungen in die schulische Arbeit einbringen können (Aspekt der Selbstverwirklichung)

# Psychische Gesundheit im Kern der Schule

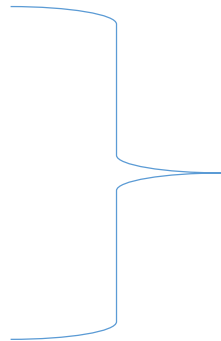
Psychische Gesundheit ist

Fundament

Nährboden

Ressource

Treiber



von Bildung in der Schule

„Bildungsförderung durch psychische Gesundheit“

„Schulentwicklung durch psychische Gesundheit“

„Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln“

# Psychische Gesundheit ist ein Problem Gesundheit der Kinder und Jugendlichen in der Imbalance

Selten geht es in Deutschland noch um akute Erkrankungen, vielmehr sind **Allergien, Übergewicht** und **psychische Auffälligkeiten** zu einem Massenphänomen bei jungen Menschen geworden.

Emotionale Probleme,  
Hyperaktivität/Aufmerksamkeits-  
probleme, Probleme im Umgang mit  
Gleichaltrigen,  
Verhaltensauffälligkeiten und  
Mangel an prosozialem Verhalten



# Prävalenz psychischer Auffälligkeiten nach Geschlecht und Alter: Kinder- und Jugend-Gesundheitssurvey (KiGGS)

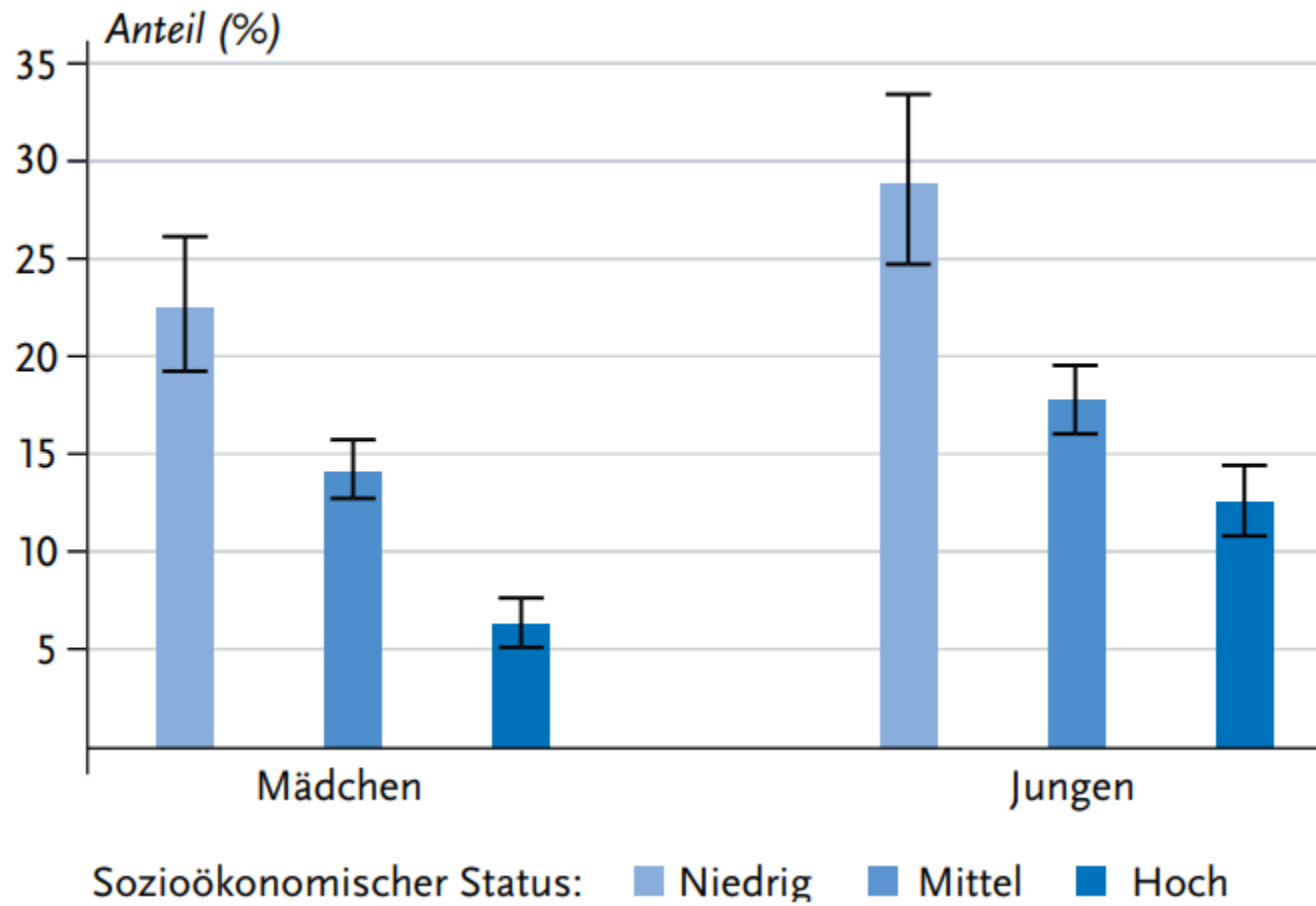
(N= 7.100 Mädchen, N = 7.377 Jungen) und KiGGS Welle 2 (N = 6.637 Mädchen, N = 6.568 Jungen)

Quelle: KiGGSBasiserhebung (2003 – 2006), KiGGS Welle 2 (2014 – 2017); RKI 2018)

	KiGGS-Basiserhebung		KiGGS Welle 2	
	%	(95 %-KI)	%	(95 %-KI)
<b>Mädchen</b>	<b>15,9</b>	<b>(14,9 – 17,0)</b>	<b>14,5</b>	<b>(13,2 – 15,9)</b>
<b>Altersgruppe</b>				
3–5 Jahre	17,2	(14,7 – 19,9)	13,9	(11,2 – 17,1)
6–8 Jahre	14,7	(12,4 – 17,4)	13,8	(11,6 – 16,2)
9–11 Jahre	18,6	(16,5 – 21,0)	16,4	(13,3 – 20,1)
12–14 Jahre	15,9	(13,8 – 18,3)	13,9	(11,9 – 16,3)
15–17 Jahre	13,4	(11,5 – 15,6)	14,6	(12,2 – 17,3)
<b>Jungen</b>	<b>23,6</b>	<b>(22,3 – 24,9)</b>	<b>19,1</b>	<b>(17,7 – 20,6)</b>
<b>Altersgruppe</b>				
3–5 Jahre	21,4	(18,9 – 24,2)	20,9	(17,5 – 24,7)
6–8 Jahre	25,3	(22,7 – 28,2)	22,3	(19,4 – 25,4)
9–11 Jahre	28,8	(26,2 – 31,7)	22,2	(19,0 – 25,7)
12–14 Jahre	25,8	(23,1 – 28,9)	19,2	(16,6 – 22,0)
15–17 Jahre	17,2	(14,8 – 20,0)	12,2	(9,9 – 15,0)
<b>Gesamt (Mädchen und Jungen)</b>	<b>19,9</b>	<b>(19,0 – 20,8)</b>	<b>16,9</b>	<b>(15,9 – 17,9)</b>

KI = Konfidenzintervall

# Psychische Gesundheit und sozioökonomischer Status der Herkunftsfamilie (3-17 J.; KiGGS; RKI 2018)



## Verbundenheit und Zugehörigkeit als Quellen der psychischen Gesundheit?

- Was verbinden Sie mit Zugehörigkeit und Verbundenheit?
- Eine Mentimeter-Analyse

# Verbundenheit und Zugehörigkeit: Quellen der psychischen Gesundheit !

- Theoretische Positionen:
- Bedürfnispyramide n. Maslow
- Grundbedürfnisse n. Grawe
- Kohärenzgefühl n. Antonovsky
- Selbstbestimmung n. Deci & Ryan

## Bedürfnispyramide nach Maslow



Schüler, die in einer Atmosphäre materieller Not aufwachsen oder die in einem vernachlässigenden Milieu leben, das ihnen Wertschätzung und Zugehörigkeit vorenthält, werden nicht ohne weiteres in der Lage sein, Schule und Unterricht als förderliche Bereicherung ihres Lebens wahrzunehmen. Gewalt, kriminelle Handlungen oder Drogenmissbrauch in Schulen sozialer Brennpunkte zeigen, dass die Betroffenen andere Mittel und Wege suchen und finden, um ihre Mangelbedürfnisse zu befriedigen



# Grundbedürfnisse des Menschen n. Klaus Grawe



## **Bindung:**

Hiermit ist das Bedürfnis des Menschen nach Mitmenschen, nach Nähe zu einer Bezugsperson gemeint.

*Was tun Sie für Ihr Grundbedürfnis nach Bindung?*

Achten Sie im Alltag auf die Befriedigung Ihrer Grundbedürfnisse und tun Sie täglich etwas dafür. Dies ist eine wesentliche Quelle für ein glückliches, zufriedenes Leben.

## Kohärenzsinn n. Aaron Antonovsky

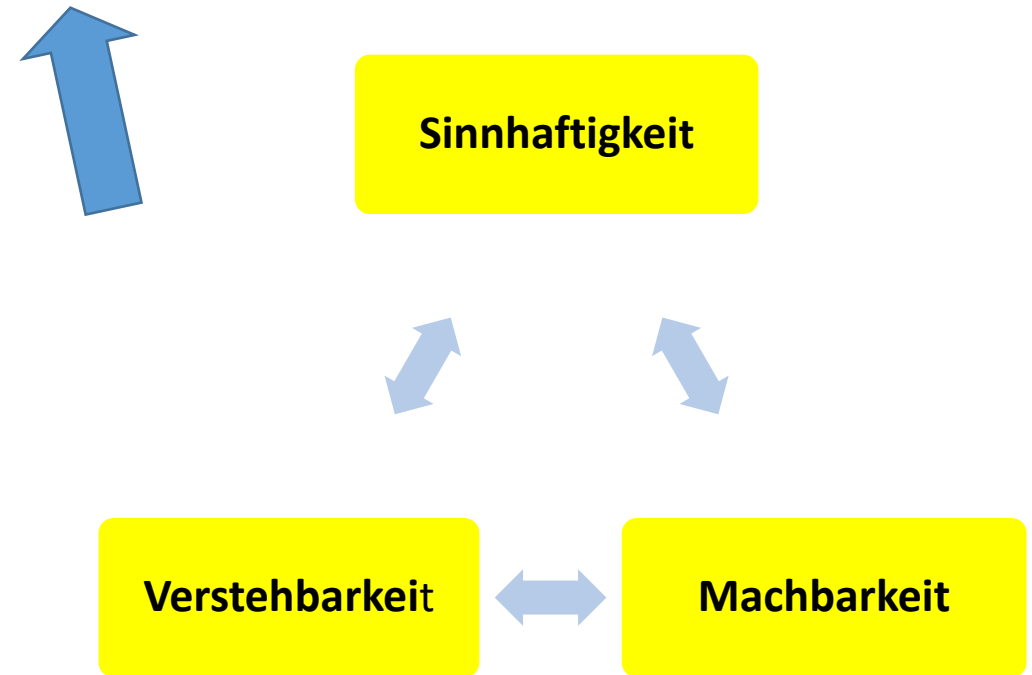
...ist eine globale Orientierung, die das Ausmaß ausdrückt, in dem jemand ein durchdringendes, überdauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens und der Orientierung in der Welt hat, das geprägt ist von Stimmigkeit und Verbundenheit mit den Anforderungen des Lebens fertig zu werden.

Ein hohes Kohärenzgefühl haben heißt:

**Verstehbarkeit:** Anforderungen verstehen und einordnen können

**Machbarkeit:** Ressourcen haben und verfügbar machen können, um sie gezielt einzusetzen

**Sinnhaftigkeit:** Den Anforderungen des Lebens einen Sinn geben können



# Leitfragen Kohärenzsinn und Krisenbewertung (Scharinger 2020)

## VERSTEHBARKEIT

Auf welche Erklärungsmuster konnten wir in Bezug auf die Krise zurückgreifen?

## HANDLUNGS- FÄHIGKEIT

Auf welche Kompetenzen und Ressourcen konnten und können wir zurückgreifen?

Was konnten wir positiv bewältigen?

## SINNHAFTHIGKEIT

Welche Wertigkeiten haben wir entdeckt und wofür lohnt es sich wieder Energie aufzubringen?

**SICHERHEIT**

**EMPOWERMENT**

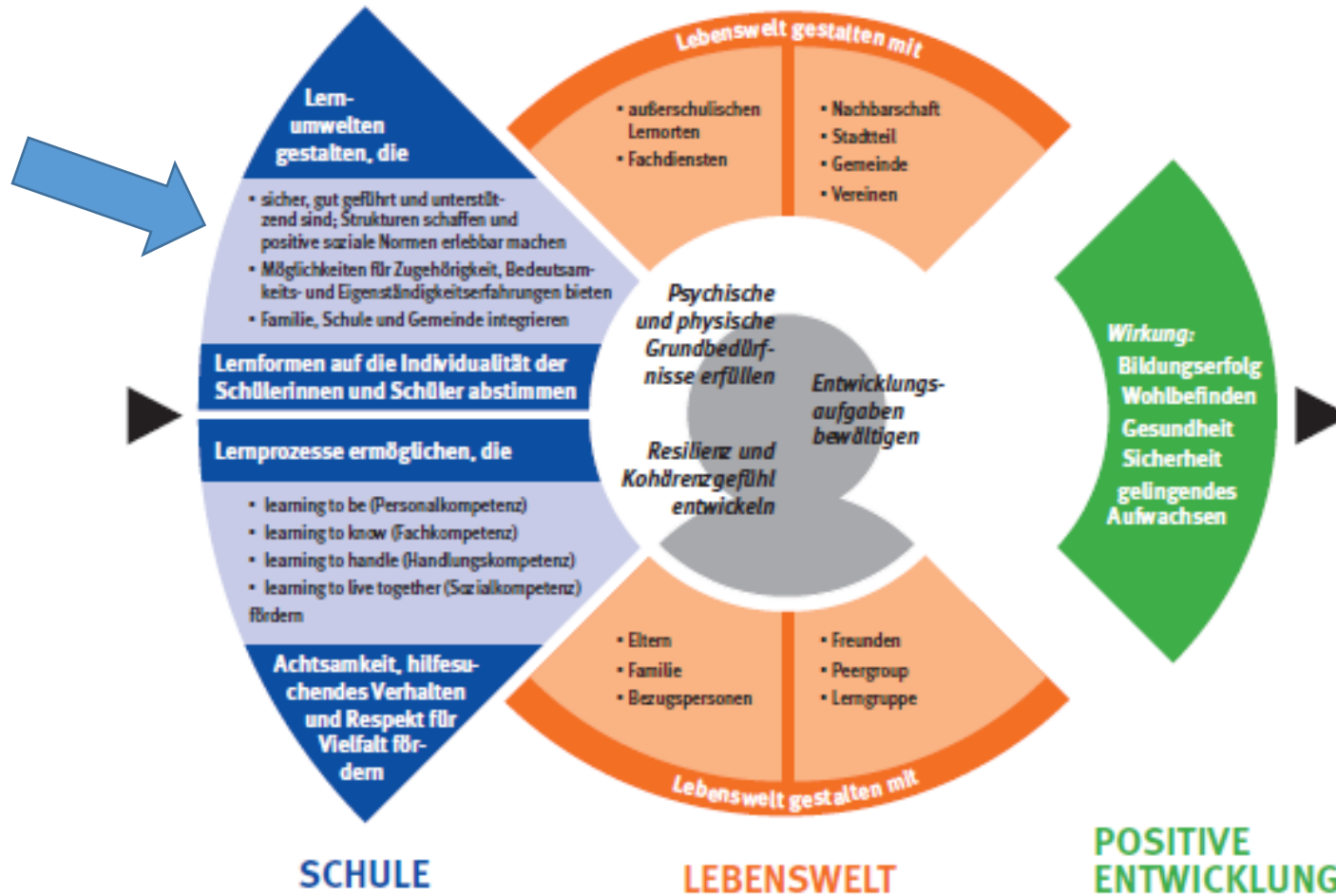
**ENGAGEMENT**

## Die drei Grundbedürfnisse des Menschen in der Selbstbestimmungstheorie n. Edward L. Deci & Richard M. Ryan

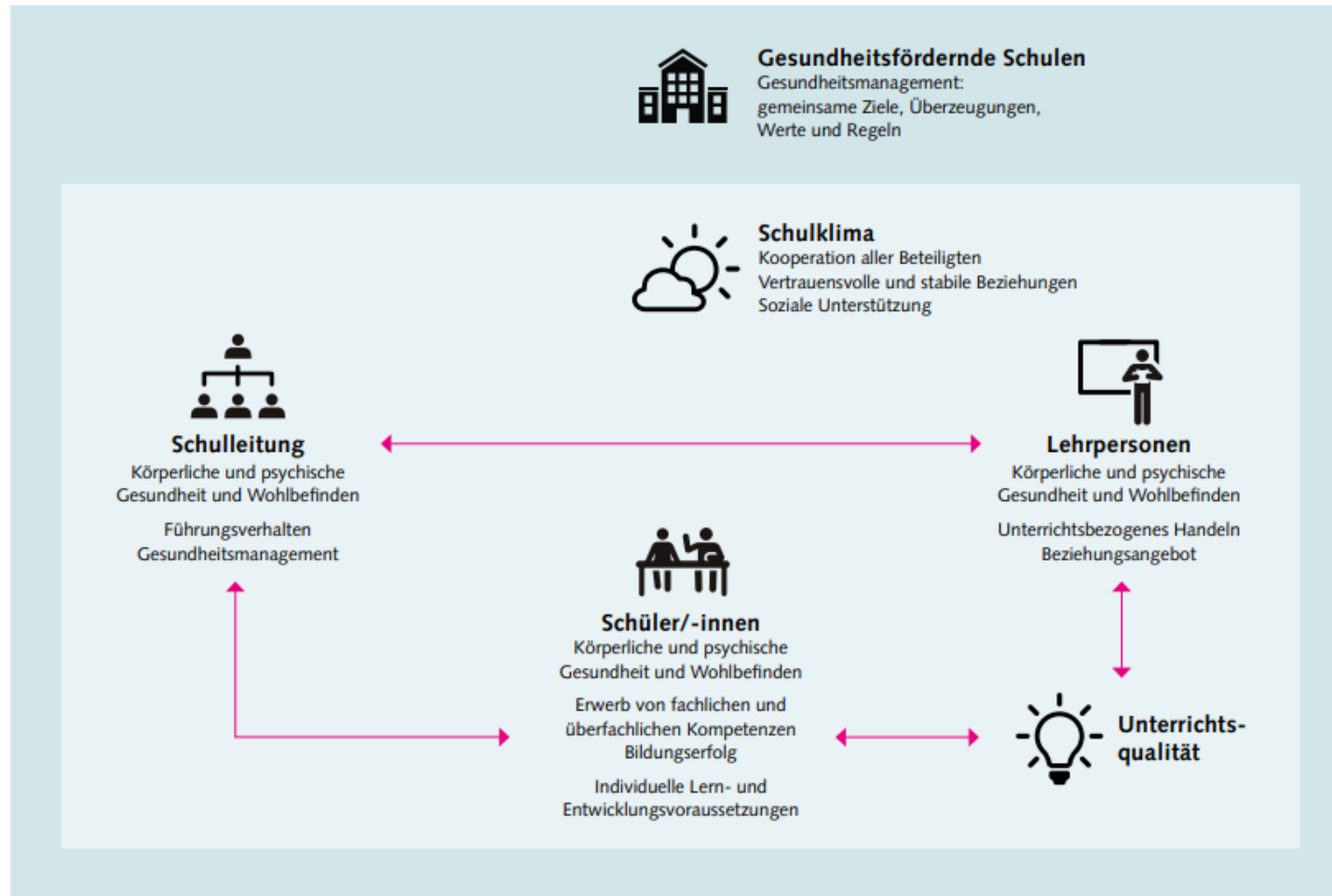
- *Kompetenz* ist das Gefühl, effektiv auf die jeweils als wichtig erachteten Dinge einwirken zu können
- *Autonomie* bezeichnet das Gefühl der Freiwilligkeit, das jedes Verhalten begleiten kann
- *Soziale Eingebundenheit* schließlich meint nicht nur die Bedeutung, die Andere für Einen haben, sondern auch die Bedeutung, die man selbst für Andere besitzt



# Verbundenheit und Zugehörigkeit in der Schule verwirklichen. Das MindMatters-Rahmenmodell



# Bildungserfolg als Ergebnis von langen Wirkungsketten



# Orientierungsrahmen Schulqualität der Volksschulen Kanton Luzern 2015

1 FÜHRUNG UND MANAGEMENT	2 BILDUNG UND ERZIEHUNG	3 ERGEBNISSE UND WIRKUNGEN
1.1 Führung wahrnehmen	2.1 Unterricht gestalten	3.1 Kompetenzerwerb
1.2 Schul- und Unterrichtsentwicklung steuern	2.2 Kompetenzen beurteilen	3.2 Bildungslaufbahn
1.3 Personal führen	2.3 Schulgemeinschaft gestalten	3.3 Zufriedenheit mit Schule und Unterricht
1.4 Ressourcen und Partnerschaften nutzen	2.4 Zusammenarbeit gestalten	3.4 Arbeitszufriedenheit der Mitarbeitenden
	2.5 Unterricht entwickeln	
	2.6 Schulergänzende Angebote nutzen	

## 2. Bildung und Erziehung: 2.1 Unterricht gestalten; 2.3 Schulgemeinschaft gestalten

2.1 „Eine gute Schule zeichnet sich durch eine hohe Qualität der Lehr- und Lernarrangements aus. Der Unterricht ist auf die individuellen Bedürfnisse der Lernenden ausgerichtet und bietet allen Lernenden passende Lernangebote. Der sinnvolle Aufbau von Kompetenzen steht im Mittelpunkt und ist auf der Grundlage des Lehrplans und ergänzender schulinterner Absprachen ausgestaltet. Der Unterricht findet in einem lernförderlichen Klassenumfeld statt und unterstützt die Lehr- und Lernprozesse.“ S. 10

2.3 „Eine gute Schule gestaltet die Schulgemeinschaft aktiv und gezielt. Sie legt Wert auf eine tragfähige und bereichernde Schulkultur und zieht Lernende, Erziehungsberechtigte und externe Partner in die Gestaltung der Schulgemeinschaft mit ein.“ S. 13



Break-out: Identifizieren von Zugehörigkeits- und Verbundenheitsverstärkern

## Auswertung und Resümee

- Psychische Gesundheit ist zentral für den Bildungserfolg
- Zugehörigkeit und Verbundenheit sind wichtige Determinanten der psychischen Gesundheit
- Zugehörigkeits- und Verbundenheitsverstärker im Qualitätsrahmen der Schulen können identifiziert werden
- Ihre Aktivierung durch schulspezifische Maßnahmen oder Programme, wie z.B. MindMatters sind zielführend für „gute gesunde Schulen“

# Verbundenheit und Zugehörigkeit: Quellen der psychischen Gesundheit in der Schule nicht nur in unruhigen Zeiten

„Nichts ist möglich ohne den Menschen.  
Nichts ist von Dauer ohne Institutionen“

(Jean Monnet, 1888-1979, einer der  
Gründerväter der Europäischen Gemeinschaft)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

[paulus@leuphana.de](mailto:paulus@leuphana.de)

