



Psychologie als Fach - physischer Unterricht, für psychische Gesundheit!

Die Gesundheit der Psyche hat allgemein einen zu geringen Stellenwert in der Gesellschaft. Dies gilt es zu ändern. Dafür müssen an den Schulen Angebote geschaffen werden, die Empathie fördern und ein Bewusstsein für die psychische Gesundheit schaffen. Um das zu erreichen, sollte unter anderem das Fach Psychologie ein fester Bestandteil des Schullebens werden. Diese Möglichkeit muss es ab der Sekundarstufe I als Wahlpflichtkurs geben. Zur Vertiefung der Inhalte sollten im weiterführenden Schulleben Grund- und Leistungskurse wählbar sein.

Die positiven Folgen der Einführung des Faches Psychologie sind weitreichend und vorteilhaft. Sie reichen von der Steigerung der Empathie für sich selbst und anderen zu einem besseren Umgang und einer besseren Kommunikation von Gefühlen. Darüber hinaus ermöglicht eine Etablierung des Faches Psychologie einen besseren Umgang mit Stress, Sorgen und Konflikten. Dies wirkt sich auch positiv auf die Leistungen der Schüler:innen und den Umgang mit Prüfungsphasen aus. Zudem sind Faktoren wie Stress und übermäßige Sorge auch häufig Auslöser für tiefere psychische Erkrankungen, weswegen man mit der Einführung des Faches auch aktiv Präventionsarbeit leistet.

Außerdem können die Schüler:innen dadurch lernen, wie sie mit psychischen Erkrankungen bei anderen umgehen, um diesen mit angemessenem Verständnis, Verhalten, sowie auch Vorsicht begegnen zu können.

Ergänzend dazu sollte das Thema Achtsamkeit in den alltäglichen Unterricht integriert werden. Achtsamkeitsbausteine wie eine kurze Meditationsübung zum Anfang des Unterrichts oder während besonders stressbehafteten Arbeitssituationen können die Grundlage für eine besonders produktive Unterrichtsatmosphäre sein, die den Schüler:innen Freiraum zur Erholung bieten. Außerdem bildet Achtsamkeit einen wichtigen Baustein für die Sensibilisierung des eigenen Körpergefühls, denn sie fördert das Hineinfühlen in den eigenen Gemütszustand und die Lenkung der Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper. Das Resultat ist ein besserer Umgang mit den eigenen Emotionen, der die Schüler:innen in der oft

überfordernden Phase der Pubertät stärkt und in ihrem Erleben festigt. Das wiederum führt zu einer Reduzierung von Stress, Burnout und Depressionen.¹

Uns ist bewusst, dass der aktuelle Lehrkräftemangel dafür sorgt, dass das Personal an Schulen immer knapper wird. Aus diesem Grund ist es wichtig zu erläutern, dass dieses Problem Vorrang hat und essenzielle Fächer priorisiert werden müssen. Dennoch ist es in der Zukunft, mit ausreichenden Ressourcen, relevant, das Fach Psychologie aus o. g. Gründen perspektivisch flächendeckend in Berlin einzuführen.

¹ *Lefrank, Walentina; Gräf, Michael (2021) : Eine quantitative Studie zum Einfluss von Achtsamkeit auf Stress, Burnout und Depression, Arbeitspapiere der FOM, No. 82, ISBN 978-3-89275-235-6, MA Akademie Verlags- und Druck-Gesellschaft mbH, Essen*