

Schule und Gesundheit

Franz Sedlak

Psychologische Gesundheitsförderung und Prävention sind abhängig von den Leitbildern, die wir in uns tragen. In unserer Psyche bildet sich die Welt mit ihren ersten Interaktionserfahrungen ab und bestimmt unser Wahrnehmen und Handeln. Die Schule kann frühe negative Interaktionserfahrungen nicht therapeutisch aufgreifen und heilen, aber sie kann positive Erfahrungen des Umgangs miteinander fördern, hilfreiche Fürsorge zeigen, dem Suchen des Heranwachsenden Respekt zollen, Schutz bieten vor zu riskanten Abenteuern, u.v.a.m.

In der psychologischen Gesundheitsförderung und Prävention geht es aber nicht nur um die Frage des Stärkens von Schutzfaktoren gegenüber den Risikofaktoren, nicht nur um die Frage der „Life Skills“ und zwischenmenschlichen Kompetenzen, sondern auch um die entscheidende Frage der Aufrechterhaltung oder Herstellung vital förderlicher, psychohygienischer Bedingungen. Welche Chancen bieten sich dazu in der Schule? Wie muss die Freizeitgestaltung aussehen, damit sie ein Auftanken von Energien ermöglicht? Wie müssten die Pausen gestaltet sein, damit sie Erholung bieten: Ernährung, Bewegung, Zeitpouvoir? Welche Energiequellen sollten zugänglich sein, wenn größere Belastungen anstehen (z.B. entscheidende Prüfungen, Schularbeiten)?

Für die Bildungsarbeit ist es sehr wertvoll, den jungen Menschen die Sorge für die eigene Psychohygiene, aber auch für ein gedeihliches zwischenmenschliches Klima ans Herz zu legen. Die Frage ist einerseits: Woher gewinne ich täglich Kraft für meine Arbeit, für mein Leben? Was sind meine Kraftquellen, meine Oasen der Entspannung und Regeneration? In allen Unterrichtsgegenständen kann ein Zugang zu diesen Fragen geschaffen werden. Andererseits sollte der kurze Hinweis hier genügen, dass einer der wesentlichsten Risikofaktoren für seelische und körperliche Erkrankungen die Einsamkeit ist, und dass einen der wichtigsten Faktoren der Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen die Gemeinschaft darstellt, bzw. aus den Mitmenschen besteht, auf die wir uns stützen können.

