

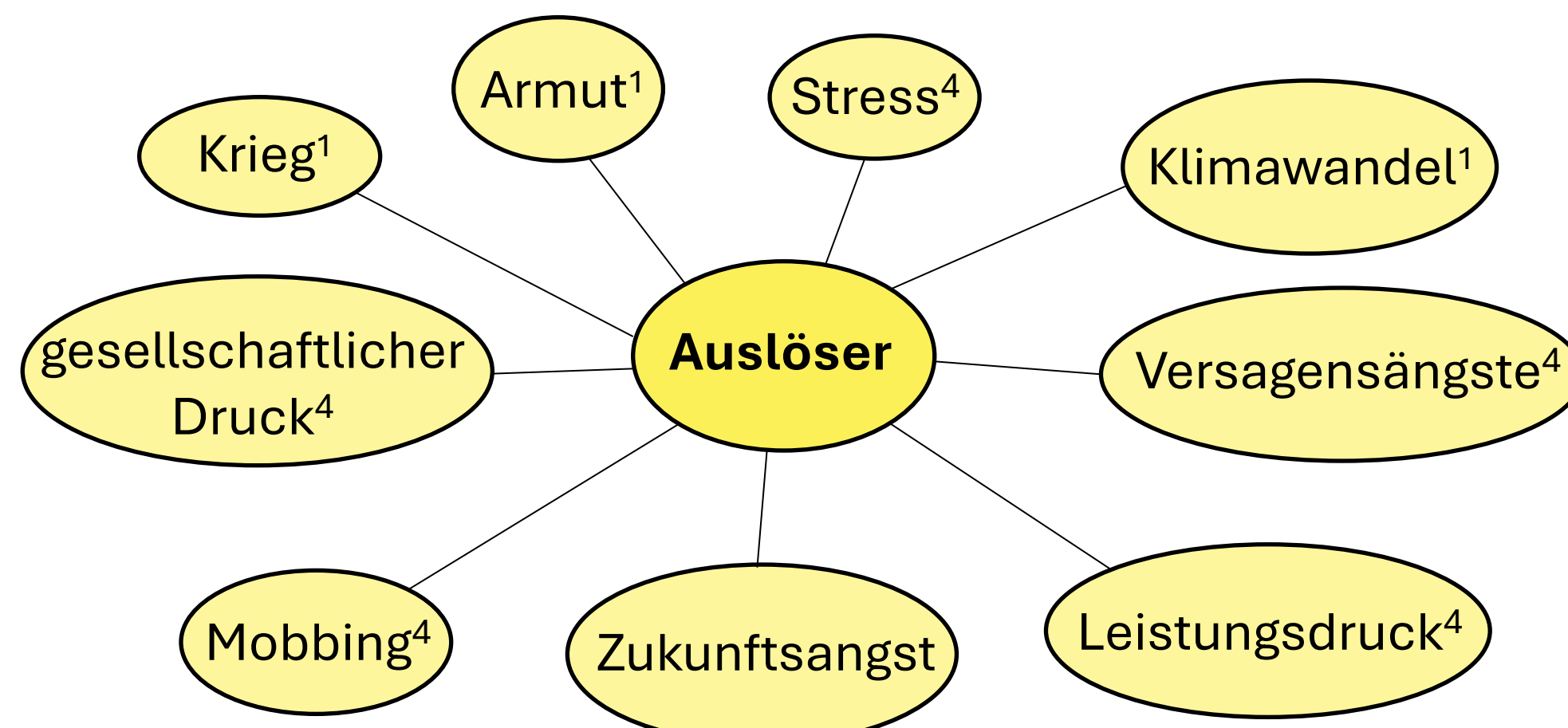
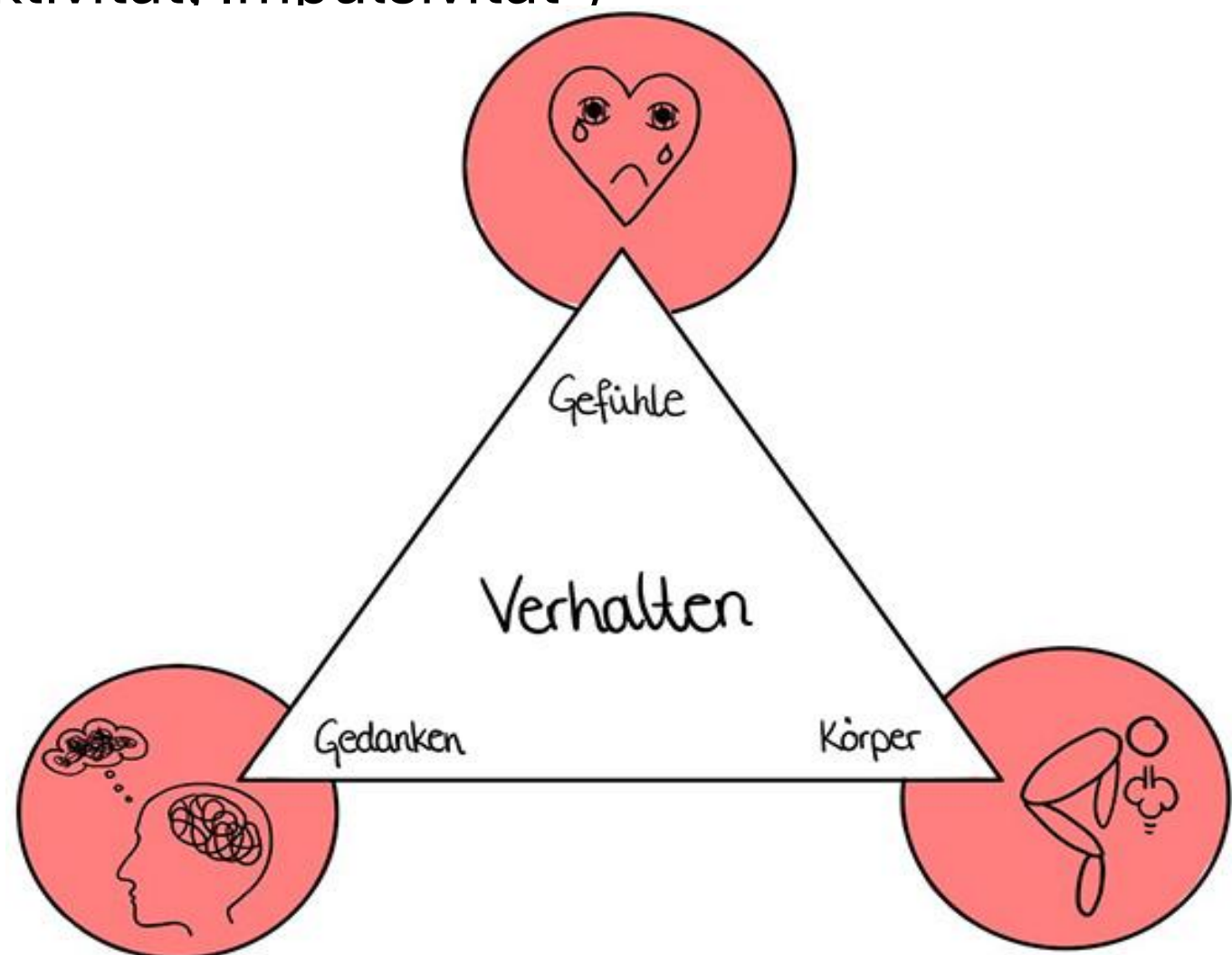


Struggling Silently?! Time to Break the Silence!

Mentale Gesundheit im Englischunterricht

Wusstest du das?

- ! **20 bis 25%** der Kinder und Jugendlichen: Symptome psychischer Erkrankungen¹
- ❖ **39% mehr** jugendliche **Mädchen** wurden mit **Angst- oder Essstörungen** und **Depressionen** im Krankenhaus **behandelt** als vor der Pandemie¹
- ❖ etwa **17%** der **3- bis 17-jährigen Jungen** und knapp **15%** der gleichaltrigen **Mädchen** zeigen **Hinweise** auf **klinisch relevante psychische Auffälligkeiten**²
- ❖ Unterschiedliche **geschlechterabhängige Reaktionen**¹:
 - **Mädchen**: *internalisierende* Symptome (z.B. Angst- oder Essstörungen, Depressionen²)
 - **Jungen**: *externalisierende* Verhaltensweisen (z.B. erhöhte Aggressivität, dissoziale und hyperkinetische Störungen² (z.B. Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität, Impulsivität⁵))



- ❖ **Körperliche** Anzeichen³: Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Müdigkeit, Muskelschmerzen, schlechte Haut
- ❖ **Psychische** Anzeichen³: schlechte Stimmung, Lustlosigkeit, Depressivität
→ **Häufige Symptome bei Schüler*innen**²: psychosomatische Beschwerden (z.B. Einschlafprobleme, Kopfschmerzen und Niedergeschlagenheit), Ängste, depressive Symptome

Was bedeutet das für (Englisch-) Unterricht?

Schüler*innen:

- ❖ Psychische Belastungen führen zu **Lernrückständen**, zu **Antriebslosigkeit** und **Konzentrationsstörungen**.
→ mehr *Unterstützung* und mehr *Anleitung* im Unterricht notwendig
- ❖ Verhaltensstörungen derzeit eines der wichtigsten Themen an den Schulen
→ **psychische Belastungen** bei Schüler*innen **beeinträchtigen Schulalltag** erheblich
- ❖ Speziell für den Englischunterricht: **Sprechangst** (*language anxiety*), **Angst vor Fehlern** und negativer Bewertung, **Überforderung**

Lehrkräfte:

- ❖ erleben Schüler*innen mehrere Stunden am Tag - können das **Verhalten** durch den sozialen Vergleich mit Gleichaltrigen gut **einordnen**
→ **Früherkennung psychischer Fehlentwicklungen**
- ❖ Geben ersten **Impuls** für eine gezielte *Diagnostik* und gegebenenfalls *Behandlung*



Was sind erste Schritte?

Schüler*innen unterstützen:

- Implementierung von *Peer-Support-Programmen* (z. B. Schüler*innen helfen Schüler*innen)
- Integration von *Beratungsangeboten* durch Schulpsychologen
- *Workshops* zu *Stressbewältigung*, speziell im Umgang mit Sprachangst



Lehrende integrieren:

- *Fortbildungen* zur Förderung von Lehrkompetenzen im Umgang mit mentalen Belastungen
- Entwicklung *spezifischer Unterrichtsmaterialien*, die die emotionale Belastung reduzieren (z. B. „low-stakes speaking activities“)

Technologie einsetzen:

- *Sprachlern-Apps*, die Schüler*innen ermöglichen, angstfrei zu üben
- *Online-Tagebücher* oder *Plattformen* für Reflexion und Feedback



Eltern und Schule einbinden:

- *Elternabende* zur Sensibilisierung für das Thema mentale Gesundheit
- Schaffung eines *schulweiten Ansatzes*, der mentale Gesundheit als Priorität definiert
- Mentorgruppen einrichten** (*Ältere Schüler*innen unterstützen jüngere* bei Präsentationen und der Vorbereitung mündlicher Prüfungen)



Was kann man im Englischunterricht tun?

Gestaltung sicherer Räume:

Keine Verpflichtung zur Sofortantwort im Unterricht, Unterstützung durch *kollaboratives Lernen* (Partner- und Gruppenarbeit)

Beispiele:

- **Rollenspiele** (*Avatar-Prinzip*: Schüler*innen sprechen als fremde Person, nicht als sie selbst)
- **Partnerinterviews** (Schüler interviewen sich gegenseitig zu einfachen Fragen: „What's your favorite movie?“, „What makes you happy?“) → *Low-Stakes-Speaking-Übung reduziert Sprechangst*



Mindful Exercises: Achtsamkeitsübungen:

Meditation, Atmung – Stressreduktion

Beispiel: **Mindful Journaling** (*Reflexionstagebuch*, in dem Schüler*innen über ihre Gefühle schreiben, z. B. „How did I feel today when speaking English?“)
→ wöchentliches Teilen, um *Veränderungen* *nachzuverfolgen*



Positives verstärken:

Feedback, Lob und Ermutigung → *positive, entspannte und druckfreie Atmosphäre*



Inhaltliche Beschäftigung mit „Selbst-Themen“, die die Schüler*innen persönlich betreffen: Stärken das neurobiologische Zellwachstum in den für Selbstbewusstsein relevanten Gehirnarealen

Beispiel: **Kreatives Schreiben – „Letter to Myself“** (Schüler*innen schreiben einen Brief an sich selbst, sollen aktuelle *Stärken*, *Ziele* und *Hoffnungen* reflektieren
→ *Förderung der Selbstwahrnehmung* und der Fähigkeit, *positive Aspekte der eigenen Persönlichkeit* zu erkennen)



Offene Gespräche fördern: Diskussionen über Gefühle, Herausforderungen und Problemlösungsstrategien in der Fremdsprache

Beispiel: **Storytelling Therapy** (Schüler*innen erstellen Geschichten zu fiktiven Figuren, die mit ähnlichen Herausforderungen kämpfen
Beispiel: „Anna is scared to speak English in class. What would you tell her?“)



Scan me!



Do it yourself:

Kurze Achtsamkeitsmeditation

Quellen:

¹ Kuhn, A. (2023, 14. August). Mentale Gesundheit: „Wir haben eine Pandemie der psychischen Belastungen“. *Deutsches Schulportal*. Abgerufen am 19. Dezember 2024.

² Bilz, L. (2023). Psychische Gesundheit in der Schule. *Pädiatrie & Pädologie*, 58(S1), 8–12.

³ AOK-Bundesverband. (n.d.). So erkennen Sie Stresssymptome. *AOK Magazin*. Abgerufen am 19. Dezember 2024.

⁴ SDK. (n.d.). *Immer mehr psychische Erkrankungen bei Schülern und Lehrern*. Abgerufen am 16. Januar 2025.

⁵ Overmeyer, S., & Ebert, D. (1999). *Die hyperkinetische Störung im Jugend- und Erwachsenenalter*. *Deutsches Ärzteblatt*, 96(19), A-1275 / B-1064 / C-1017. Abgerufen am 03. Februar 2025.