

SCHULE IM BLICK PUNKT

Landtagswahl

Am 8. März 2026 entscheidet das Wahlvolk im Land auch über die künftige Bildungspolitik

LEB-Wahl

238 Kandidatinnen und Kandidaten wollen einen der 34 Sitze im 21. Landeselternbeirat



Glück in der Schule

Was kann ein Unterrichtsfach „Glück“ gegen Stress und Mobbing ausrichten?

Uns geht's gut?

Die Bundesschülerkonferenz und ihre Awareness-Kampagne für mentale Gesundheit Jugendlicher

Wie bleiben Schülerinnen & Schüler

MENTAL GESUND

IM SCHULALLTAG VON HEUTE & MIT SOCIAL MEDIA?

SIB

Das Bildungsmagazin des Landeselternbeirats

INHALT

UNS
GEHTS
GUT
?

TITELTHEMA

4 UNS GEHT'S GUT?

Schülerinnen & Schüler kämpfen für mentale Gesundheit

6 WENN SCHULE STRESST ...

Erfolgs- und Leistungsdruck muss nicht maximal sein

8 „GLÜCK“ ALS UNTERRICHTSFACH IN DER SCHULE

Ein Baustein gegen Stress und Mobbing?

DAS INTERESSANTE BUCH

10 WENN SCHULE STRESST

Ratgeber für Eltern

AUS DEM LEB

11 VERZEICHNIS DER LEB-MITGLIEDER

Wer vertritt welche Schulart in welchem Regierungsbezirk?

12 FAST 240 WOLLEN IN DEN LEB

Über die Kandidierendensuche bei der ersten Digitalwahl

13 Alle Kandidierenden in der Übersicht

LANDTAGSWAHL

14 BILDUNG: ZENTRALES THEMA?

Wie die einzelnen Parteien Bildung angehen wollen

SCHULRECHT ERKLÄRT

16 RECHTLICHE DIMENSION VON „SONDERPÄDAGOGISCH“

Der sonderpädagogische Dienst und das Bildungsangebot

RAUMKLIMA

18 GUTE LUFT, BESSERES LERNEN

Luftqualität in Schulen ist entscheidend für den Lernerfolg

KINDERSCHUTZ

21 VERLÄSSLICHE SCHUTZRÄUME

Schule als Schutz- und Gestaltungsraum

KURZ GEMELDET

23 BILDUNG: „ETWAS VERDAMMT COOLES“

Bayerische Kultusministerin übernimmt Vorsitz der BMK 2026


LEB3W
LANDESELTERNBEIRAT
BADEN-WÜRTTEMBERG

TITELTHEMA

WENN SCHULE STRESST...

Ein Beitrag von
Matthias Zeitler
Lehrer an einer Werkrealschule

Leistungsdruck, Vergleiche unter Schülern und gesellschaftliche Erwartungen an Kinder und Jugendliche belasten so sehr, dass jeder fünfte Heranwachsende psychische Auffälligkeiten zeigt. Diese werden durch Schule verstärkt oder sogar hervorgerufen.

Stress statt persönlicher Entwicklung

Dabei sollte Schule ein Ort des Lernens, der Neugier und der persönlichen Entwicklung sein. Ein Safe Space, an dem sich Kinder und Jugendliche wohl fühlen. Für viele ist sie jedoch vor allem ein Ort von Stress, Angst und Überforderung. Prüfungsangst, Schlafstörungen oder psychosomatische Beschwerden wie Bauch- und

Kopfschmerzen oder schlimmere psychische Symptome gehören für viele Schülerinnen und Schüler längst zum Alltag. Um die psychische Gesundheit junger Menschen steht es nicht gut. Und wenn sie thematisiert wird, wird sie mit Sätzen abgetan wie „Willkommen im echten Leben ...“, „Wir mussten auch ...“ – Kinder und Jugendliche werden mit ihren Sorgen und Problemen oft nicht ernst genommen. Adulthood lässt grüßen.

Leistung vs. Langzeitschäden

Druck entsteht wie in einer Presse. Stellen wir uns eine Apfelpresse vor, die von oben, unten und von der Seite presst. Natürlich kommt herrlicher Saft heraus. Zurück bleiben Matsch und Schalenreste. Wenn man Schülerinnen und Schüler ansieht, nimmt man manchmal eine

Foto: privat



Zum Autor

Moderator, Fortbildner und Lehrer: Matthias Zeitler ist alles drei und eigentlich liegen die Professionen ja sehr nah beieinander. Auf Instagram zählt er zu den Bildungsinfluencern aus dem (Insta-)Lehrerzimmer, einen Podcast hat er auch und das erste Buch ist geschrieben. Mit seiner Schwäche für Hüte und Kappen ist er immer leicht zu erkennen und von sich selbst sagt er: „Ich liebe Musik und Livekonzerte. Daher fühle ich mich im Schulsystem und auf der Bühne auch manchmal wie ein Punkrocker.“



Körperhaltung wahr, die genau das suggeriert. Von allen Seiten wird gepresst. Selbstverständlich kommt dabei ein Resultat heraus. Doch es bleibt eine leere, angematschte Hülle. Kinder und Jugendliche stehen im Spannungsfeld unterschiedlicher Erwartungen, die sie oft wie eine unsichtbare Presse einengen.

Unsere Gesellschaft versteht sich als Leistungsgesellschaft. Erfolg wird früh über Noten, Abschlüsse und Zertifikate definiert. Dieses Denken beginnt nicht erst im Jugendalter, sondern bereits in der Grundschule. Kinder lernen schnell: Leistung entscheidet über Anerkennung, Zugehörigkeit und Zukunftschancen. Natürlich kann das funktionieren, in 20% der Fälle wird es zur dauerhaften Belastung. Natürlich geht es nicht darum, keine Leistung mehr zeigen zu müssen oder gar keine Belastungen mehr aushalten zu müssen. Wenn aber derart viele Heranwachsende psychische Probleme haben, dürfen wir uns fragen, ob der Weg Leistung einzufordern noch der richtige ist.

Definieren wir Erfolg noch richtig?

Der schulische Alltag ist geprägt von Vergleich, Bewertung und Zeitdruck. Klassenarbeiten, Tests, Hausaufgaben und Zeugnisse strukturieren das Lernen – oft ohne Rücksicht auf individuelle Voraussetzungen, Lerntempo oder Lebenssituationen. Lernen wird nicht als Prozess gesehen, sondern als ständiges Beweisen-Müssen von dem, was man im Gleichschritt gelernt hat. Besonders problematisch ist, dass Fehler in

diesem System selten als Lernchance verstanden werden, sondern als Mangel.

Die Folgen dieses Dauerstresses sind deutlich sichtbar. Immer mehr Kinder zeigen Angstreaktionen, Rückzug, Erschöpfung oder depressive Symptome. Prüfungsangst führt nicht selten dazu, dass vorhandenes Wissen in Leistungssituationen nicht mehr abrufbar ist. Manche Schülerinnen und Schüler entwickeln ein dauerhaft negatives Selbstbild: „Ich bin nicht gut genug.“ Schule wird damit zu einem Ort, an dem sich psychische Belastungen bündeln. Lehrkräfte berichten zunehmend von Panikattacken vor Klassenarbeiten, von Schülerinnen und Schülern, die weinen, zittern oder sich krankmelden, um dem Druck zu entkommen.

Nicht nur Schule allein sollte überdacht werden

Schule ist aber nicht der einzige Belastungsfaktor. Gesellschaftliche Erwartungen, soziale Medien und familiäre Hoffnungen verstärken den Druck zusätzlich. Kinder und Jugendliche sollen leistungsstark, belastbar, sozial kompetent und zugleich glücklich sein – in einer Welt, die von Krisen, Unsicherheit und Zukunftsängsten geprägt ist.

Soziale Medien verschärfen den Vergleich: Nicht nur die Freundinnen und Freunde dienen als Vergleich, sondern auch scheinbar perfekte Vorbilder im Netz. Likes, Views und Follower werden zum neuen Maßstab. Auch familiäre Erwartungen spielen eine wichtige Rolle. Eltern ►

wollen das Beste für ihre Kinder – und geben dabei oft unbewusst Druck weiter. Aussagen über „gute Berufe“, „sichere Zukunft“ oder bestimmte Schulabschlüsse können bei Kindern das Gefühl erzeugen, für das Glück und die Anerkennung ihrer Eltern verantwortlich zu sein. Leistung wird dann nicht mehr für sich selbst erbracht, sondern aus Angst zu enttäuschen.

Die Waage halten

Psychische Gesundheit ist keine Nebensache und muss zu Hause und im Unterricht immer mitgedacht werden. Sie ist eine zentrale Voraussetzung für erfolgreiches Lernen. Kinder lernen besser, wenn sie sich sicher, gesehen und unterstützt fühlen. Dauerhafter Stress hingegen blockiert Lernprozesse, mindert Motivation und kann langfristig krank machen. Ein Bildungssystem, das Leistung fordert, ohne die emotionalen und psychischen Voraussetzungen dafür zu schaffen, produziert noch mehr Bildungsverlierer als wir sowieso schon haben. Wenn jedes fünfte Schulkind psychische Auffälligkeiten zeigt, ist das kein individuelles Problem mehr, sondern ein strukturelles.

Es braucht einen Perspektivwechsel: Weg von einer rein leistungsorientierten Schule hin zu einer Schule, die Gesundheit, Beziehung und individuelle Entwicklung ernst nimmt. Noten dürfen nicht länger das alleinige Maß für Bildung sein. Lernprozesse, Fortschritte, Stärken und Anstrengung müssen stärker in den Fokus rücken.

Zusammen ist man stärker als alleine

Eltern, Lehrkräfte und Politik tragen gemeinsam Verantwortung. Eltern können Druck reduzieren, indem sie Noten relativieren und ihrem Kind vermitteln, dass Liebe und Anerkennung nicht von Leistung abhängen. Lehrkräfte können durch transparente Anforderungen, wertschätzendes Feedback und angstfreie Lernräume viel bewirken – auch innerhalb bestehender Strukturen.

Und die Bildungspolitik muss psychische Gesundheit endlich als festen Bestandteil von Schulentwicklung und in Lehrplänen begreifen. Dazu braucht es auch multiprofessionelle Teams. ●

IMPRESSUM

Herausgeber



Landeselternbeirat Baden-Württemberg
Silberburgstr. 158
70178 Stuttgart
Telefon: 0711 741094
Vorsitzender: Sebastian Kölsch
Internet: www.leb-bw.de

Redaktionsleitung

„Schule im Blickpunkt“
Aline Sommer-Noack (V.i.S.d.P.)
Sachsenhäuser Str. 13
97877 Wertheim

Redaktion & Mitarbeit

Raban Kluger, Sebastian Kölsch,
Aline Sommer-Noack

Verlag



Neckar-Verlag GmbH
Klosterring 1
78050 Villingen-Schwenningen
Telefon: 07721 8987-0
E-Mail: info@neckar-verlag.de
Internet: www.neckar-verlag.de



„Schule im Blickpunkt“ erscheint sechsmal im Schuljahr –
Bestellung beim Verlag – Jahresabonnement 15,50 € zzgl. Porto.
Kündigungen nur schriftlich, spätestens 8 Wochen vor Schuljahresende
(nach Ablauf der Mindestvertragslaufzeit).
Für Verbraucherinnen und Verbraucher gilt: Nach Ablauf
der Mindestvertragslaufzeit verlängert sich das Abonnement
bis auf Widerruf und kann dann mit Frist von 4 Wochen jederzeit
gekündigt werden.

Rücksendung unverlangt eingeschickter Manuskripte, Bücher
und Arbeitsmittel erfolgt nicht. Für unverlangt eingesandte Manuskripte
wird keine Haftung übernommen. Nachdruck nur mit Genehmigung
des Herausgebers oder des Verlags.
Zuschriften nur an die Redaktionsleitung: redaktion@sib-magazin.de.

Die Datenschutzbestimmungen der Neckar-Verlag GmbH können Sie
einsehen unter: www.neckar-verlag.de

Anfragen gemäß EU-Verordnung über die allgemeine Produktsicherheit
(EU) 2023/988 (General Product Safety Regulation – GPSR) richten Sie
bitte an: produktsicherheit@neckar-verlag.de

