

Energiespender auf dem Stundenplan

Bildung Seelische Gesundheit von Jugendlichen stärken: Das ist das Ziel von Stark, einer Präventionskampagne an bayerischen Schulen. Die FosBos setzt das Programm um und wurde dafür ausgezeichnet. *Von Beate Rose*

Die 17 Jungs einer 11. Klasse, der Technikklasse, sollen sich an diesem Freitagvormittag mit ihrem Energielevel beschäftigen. „Was gibt mir Kraft? Wo sind die Energiefresser?“, verdeutlicht Lehrerin Margit Dukek. Die Schüler, alle zwischen 16 und 17, sollen in kleinen Gruppen diskutieren. Bevor sie sich dafür an Tischen zusammenfinden, gibt ihnen Dukek das mit auf den Weg: „Schule ist kein Zeiträuber, sondern eine Investition ins Leben.“ Manche Schüler grinsen.

Die Aufgabe ist Teil des „Stark-Moduls“, einer bayerischen Präventionskampagne, die die seelische Gesundheit von Jugendlichen in Schule und Ausbildung stärken will. Die FosBos macht mit, weil „auch die Wirtschaft erkennt, was Arbeitnehmer von morgen alles mitbringen müssen“, sagt der stellvertretende Schulleiter Philipp Strauß. Nämlich nicht nur Leistungsbereitschaft, sondern auch die Fähigkeit, in Teams zu arbeiten und „achtsam und gesund zu sein“, sagt Katrin Hübner, Mitglied der Schulleitung. Daran haben Arbeitnehmer wie Arbeitgeber Interesse. Stark ist eine Initiative der Schule-Wirtschaft-Akademie des Bildungswerkes der Bayerischen Wirtschaft.

Jetzt, im Unterricht, sind die Energiefresser dran, was zum Thema „Umgang mit Zeitmanagement“ gehört. Daniel (17) aus Burgau bekennt in seiner Gruppe: „Ich sollte wacher sein und nachts mehr schlafen.“ Dazu komme er viel zu wenig. Mitschüler Peter (16) aus Weißenhorn schildert,



Besprechen im kleinen Kreis: Daniel (links) und Peter überlegen, wie sie den Tag besser nutzen können – eine Übung aus Stark, einem Präventionsprogramm für seelische Gesundheit. *Foto: Lars Schwerdtfeger*

dass die Internet-Plattform Youtube „eine Verlockung“ ist. „Ich hätte mehr Freizeit, wenn ich nicht so viel schauen würde.“ Bei der Frage, auf welchen Energiespender sie sich die ganze Woche über freuen, meint Daniel: „Am Wochenende investiere ich viel Zeit in Schlafen. Das wird cool.“ Peter hingegen, der in einer Eishockeymannschaft trainiert, freut sich auf ein Spiel.

Sich untereinander viele Tipps geben. Auch das sei ein Ziel dieser Übung, sagt Lehrerin Dukek zu den Schülern. 20 Lehrkräfte haben an der FosBos die Weiter-

Das bietet die Schule FosBos in Neu-Ulm

900 SchülerInnen und Schüler im Alter von 16 bis 20 Jahren lernen an der staatlichen Fachoberschule und Berufshochschule, kurz FosBos, in Neu-Ulm, Memminger Straße. Die Schule bietet den Jugendlichen individuelle Wege, zu einer deutschlandweit anerkannten Fachhochschulreife nach der 12. Jahrgangsstufe zu gelangen sowie zu einer fachgebundenen oder allgemeinen Hochschulreife nach der 13. Jahrgangsstufe.

bildung für Stark absolviert. Dukek ist deswegen dabei, weil ihrer Beobachtung nach die Corona-Pandemie „Defizite im sozialen Austausch verstärkt hat“. Jene Schülerinnen und Schüler, die mit der 11. Klasse neu an die FosBos kommen, „kennen sich ja erstmal gar nicht“. Das Stark-Modell bietet viel dafür an, dass „die soziale Kommunikation untereinander funktioniert“, beschreibt Dukek.

An der FosBos nimmt man die Präventionskampagne ernst, für die sich zunächst die Schulsozialpädagogin Lubica Fabera eingesetzt hatte. Seit Frühjahr 2022

wird das Programm dort umgesetzt. Mittlerweile erleben alle Schülerinnen und Schüler die dazugehörigen Einheiten, an der Schule spricht man von Modulen. Insgesamt gibt es sechs: von „Stress – was bedeutet das für mich?“ bis „Selbstwertschätzung/Selbstwahrnehmung“.

Dieses Engagement hat der Schule eine Auszeichnung eingebracht. Im Dezember erhielt sie vom bayerischen Kultusministerium das Stark-Gütesiegel, als einzige schwäbische Schule. Darauf ist man an der FosBos stolz. Neben dem Bewusstsein für die eigene Gesundheit Sorge das Programm letztlich für ein besseres Schulklima, erklärt Katrin Hübner.

Vom Umgang mit Prüfungsangst

Nach der Pause stehen Übungen zum „Umgang mit Prüfungsangst“ an. Wieder sollen sich die Schüler in kleinen Gruppen austauschen. Wie ist es, wenn man einen Blackout hat? Elftklässler Jatin nennt es die „schiere Verzweiflung“. Schüler Maximilian spricht von einem Gefühl der Ohnmacht und davon, von sich selbst enttäuscht zu sein.

Das Stark-Programm finden die meisten in der Technikklasse richtig gut. Peter: „Man bekommt gute Tipps.“ Und mit diesem Unterricht außerdem „gut in den Tag rein“. Jatin schildert, dass es Schülern üblicherweise darum geht, möglichst cool zu wirken. Bei Stark hingegen redet man über Ängste. „Wo macht man das schon?“, fragt er. Das sieht auch Maximilian als Bereicherung. „Bei Stark reden wir viel offener.“