

Erfahrungsbericht von Herrn Peters und Frau Braun: Erasmus+ Kurs „Mental Health Awareness for Teachers and Students“ in Lissabon, Juni 2025

Wir, Herr Peters und Frau Braun, hatten im Juni 2025 die Möglichkeit, im Rahmen des Erasmus+ Programms an einem Fortbildungskurs in Lissabon teilzunehmen. Der Kurs Mental Health Awareness for Teachers and Students widmete sich einem Thema, das uns beiden in unserem schulischen Alltag besonders am Herzen liegt: der psychischen Gesundheit von Schülerinnen und Schülern – aber auch von Lehrkräften selbst, insbesondere jenen, die sich noch in der Ausbildung befinden.

Bereits am Montag spürten wir die Offenheit der Gruppe. In lebendigen Icebreaker-Aktivitäten entstand schnell ein intensiver Austausch, und wir reflektierten die Rolle von Lehrkräften für die mentale Gesundheit im Schulsystem. Besonders wertvoll fanden wir die Diskussion über Hürden, die nicht nur Schüler, sondern auch Referendarinnen und Referendare im Schulalltag erleben: Leistungsdruck, Unsicherheiten im Klassenmanagement oder der Balanceakt zwischen Unterrichtsvorbereitung und persönlichen Bedürfnissen.

Am Dienstag tauchten wir in die Entwicklungspsychologie ein und beschäftigten uns mit den Zusammenhängen von Kindheit, Jugend und schulischem Lernen. Besonders spannend war für uns, wie international unterschiedlich mit den frühen Herausforderungen junger Menschen umgegangen wird. Das Thema Mental Health Literacy gab uns schließlich Werkzeuge an die Hand, die wir nicht nur für Schülerinnen und Schüler, sondern auch gezielt in der Begleitung von Lehrkräften im Vorbereitungsdienst einsetzen möchten. Gerade sie brauchen Klarheit, um psychische Belastungen zu erkennen und rechtzeitig Unterstützung anzunehmen oder anzubieten.

Der Mittwoch begann ungewöhnlich – wir verlegten das Seminar nach draußen. Unter strahlend blauem Himmel diskutierten wir Carl Rogers' personenzentrierte Ansätze und erlebten, wie wohltuend es sein kann, Theorie in praktischen Übungen an der frischen Luft auszuprobieren. Die Einführung in das PERMA+-Modell des Wohlbefindens brachte uns beide zum Nachdenken: Welche Faktoren tragen eigentlich in der Lehrerbildung dazu bei, dass junge Lehrkräfte Motivation und Resilienz entwickeln? Besonders die Achtsamkeitsübungen im Park gaben uns eine Idee davon, wie sich kleine Routinen in den Alltag integrieren lassen, um Stress zu reduzieren.

Am Donnerstag beschäftigten wir uns mit kognitiver Verhaltenstherapie und deren praktischen Implikationen für Schule und Ausbildung. Inspirierend war eine Übung nach der „Walt-Disney-Methode“, die uns zeigte, wie hilfreich Perspektivwechsel sein können, wenn Referendarinnen und Referendare in scheinbar ausweglosen Unterrichtssituationen stecken. Solche Techniken sind aus unserer Sicht eine wertvolle Ergänzung für die Ausbildung, da sie nicht nur den Blick auf Schülerinnen und Schüler richten, sondern auch die mentale Stärke angehender Lehrkräfte fördern.

Der Freitag und Samstag waren schließlich von einer besonders positiven Atmosphäre geprägt. Dankbarkeitsübungen und Strategien zur Stärkung des Selbstwertgefühls

brachten uns noch einmal eindrücklich vor Augen, wie wichtig es ist, auch kleine Fortschritte wahrzunehmen. In der gemeinsamen Reflexion stellten wir fest, dass wir nicht nur konkrete Methoden, sondern auch eine neue Haltung gegenüber mentaler Gesundheit mit nach Hause nehmen würden. Mit der Übergabe der Zertifikate am Samstag endete die Kurswoche – und wir waren uns einig, dass dies nur ein Anfang sein kann.

Neben den fachlichen Inhalten war die Woche geprägt von unvergesslichen kulturellen Eindrücken. Lissabon zeigte sich von seiner besten Seite: sonnendurchflutete Nachmittage am Tejo, Abendessen in urigen Tascas mit gegrillten Sardinen und Pastéis de Nata, dazu der Klang des Fado in den Gassen der Alfama. Ein Highlight war der Ausflug ans Meer nach Cascais, wo wir barfuß im warmen Sand über die Verbindung von Arbeit und Erholung philosophierten. Die internationale Gruppe verstärkte das besondere Flair – Lehrkräfte aus verschiedensten Ländern brachten nicht nur ihre Fachperspektiven, sondern auch ihre Geschichten und Traditionen ein.

Für uns beide war die Teilnahme an diesem Kurs eine doppelte Bereicherung: Wir gewannen wertvolle Methoden für die Arbeit mit Schülerinnen und Schülern und gleichzeitig konkrete Ansätze, um Lehrkräfte im Vorbereitungsdienst besser zu unterstützen. Gerade sie, die in einer besonders sensiblen Phase ihres Berufslebens stehen, profitieren von einem gestärkten Bewusstsein für mentale Gesundheit und von alltagstauglichen Strategien zur Selbstfürsorge.

Diese Woche in Lissabon hat uns gezeigt, dass fachliche Weiterbildung und kulturelle Begegnung Hand in Hand gehen können – und dass beides gleichermaßen wichtig ist, um als Lehrkraft nicht nur Wissen, sondern auch Menschlichkeit weiterzugeben.

Jörn Peters und Daniela Braun