

**Audiodatei**

**„Tonspur: Der Podcast der Bankfachklasse“**

**Folge 5:                   Mental Health in der Ausbildung**



**Dateiname der Audiodatei:**

**DGNexolution\_BFK\_04\_Kirchhoff\_2026-03-31 - Mix 09.mp3**

## Transkript

**00:00:00**     **Ares Abasi**

Depressionen, Angststörungen, Panikattacken oder psychosomatische Beschwerden: das ist heute unter Jugendlichen keine Ausnahme. Laut aktuellen Studien der Krankenkassen und verschiedener Jugendberichte fühlen sich viele junge Menschen dauerhaft gestresst, überfordert oder innerlich erschöpft.

Auf die Frage 'Wie geht es dir?' antworten im letzten Mental Health Jugendbericht 2025 nur 7 Prozent der Befragten, dass es ihnen richtig gut geht. Die Gründe sind vielfältig. Zukunftsängste, Leistungsdruck, familiäre Probleme oder soziale Unsicherheit, oft verstärkt durch soziale Medien oder eine anhaltende Dauerkrisenstimmung.

Warum das so ist, was Azubis rund um das Thema psychische Gesundheit wissen und wie Marie psychische Gesundheit stärken kann, darüber sprechen wir in dieser Folge mit Amy Kirchhoff. Sie ist seit November 2025 Generalsekretärin der Bundesschülerkonferenz. Dort macht sie sich unter anderem für das Thema Mental Health stark.

**00:00:53**     **Ares Abasi**

Hallo Amy, schön, dass du heute unser Gast bist. Bundesschülerkonferenz, kommunalpolitisch aktiv, Abitur und und und. Ganz kurz gefragt: wie viel hast du um die Ohren und wie steht es bei dir mit dem Thema Mental Health?

**00:01:06**     **Amy Kirchhoff**

Also, ich glaube, um die Ohren habe ich wirklich viel. Ich glaub, ich bin auch momentan mehr ab- als anwesend in der Schule, wenn man ganz ehrlich ist. Mit den Noten stimmt es trotzdem noch, deswegen ist das alles halb so wild. Ich glaube aber, mentale Gesundheit ist in diesem ganzen Bereich wahnsinnig wichtig, weil man das vor allem, wenn man anfängt, gar nicht so krass auf dem Schirm hat, was das bedeutet. Und was auch so das ganze Thema Grenzen setzen angeht, um irgendwie so 'n bisschen zu gucken, dass man mental und auch physisch irgendwo gesund bleibt.

Deswegen ist das auf alle Fälle 'n Thema, das mich sehr, sehr viel beschäftigt und wo ich auch noch sehr viel dran arbeite, mich da drum zu bemühen, dass ich ja mental gut damit klarkomme, was ich so mache. Und das ist über die letzten Jahre schon besser geworden und man entwickelt da ja dann irgendwie so seine Strategien.

**00:01:46**     **Ares Abasi**

Das freut uns auf jeden Fall und wenn man sich jetzt unsere Zielgruppe anschaut, also Azubis oder Schüler, wie ist es da denn um die aktuelle psychische Gesundheit und die Resilienz bestellt?

**00:01:56**     **Amy Kirchhoff**

Also grundsätzlich können wir erstmal feststellen, dass es eine Krise der mentalen Gesundheit gibt. Das stellen wir nicht nur fest, wenn wir jetzt in der Bundesschülerkonferenz mit Schüler:innen sprechen, sondern das stellt man tatsächlich auch wissenschaftlich momentan immer wieder fest. Also es gibt verschiedenste Studien, die aufzeigen, dass Schüler:innen psychisch belastet sind. Das Schulbarometer der Robert-Bosch-Stiftung zum Beispiel hat erhoben, dass jede fünfte Schüler:in sich als psychisch belastet beschreibt. Das ist in so einem Klassenzimmer, halt dann wirklich jeder fünfte Platz, der frei ist. Wenn man das mal so umdenkt und da sieht man, okay, das ist auf alle Fälle ein großes, großes Problem, was wir haben. Und das müssen wir angehen. Und das ganze Thema hängt natürlich direkt mit der Resilienz zusammen.

Für alle, die jetzt mit dem Wort Resilienz vielleicht nicht ganz so viel anfangen können, weil damit irgendwie alle mal so ein bisschen um sich schmeißt und es niemand so erklärt: Resilienz bedeutet widerstandsfähig zu sein oder eine Widerstandsfähigkeit zu entwickeln, um mit den Anforderungen, die so das Leben an einen stellt. Schuldruck, Social Media, die Corona-Krise zählt da auch mit dazu, mit diesen ganzen Anforderungen oder Stressoren umzugehen und sich sozusagen trotz dessen positiv weiterzuentwickeln und eben nicht psychisch zu erkranken.

Man sagt, je resilienter ein Mensch, desto gesünder ein Mensch und deswegen ist die Resilienz auch im Sinne der mentalen Gesundheit ganz, ganz wichtig, um halt nicht nur resilient zu sein im Sinne von, wie klettere ich sicher einen Baum hoch, ohne mir den Arm zu brechen, sondern auch, wie gehe ich sicher durch den Alltag, ohne am Abend ausgebrannt auf der Couch zu liegen.

00:03:18 Jana Both

Du hast gerade schon so ein paar Stressoren angesprochen. Was sind denn so typische Stressoren, wo du sagst, das löst nicht mentale Gesundheit um das Gegenwort mal zu bemühen aus?

00:03:28 Amy Kirchhoff

Ich glaube, das, was natürlich als allererstes einfällt, ist der Schulalltag, der geprägt ist von Leistungsdruck. Am Ende des Tages auch in der Ausbildung. Man hat es ja auch, wenn man im Betrieb ist und dann wieder in der Berufsschule ist, wenn man diesen stetigen Wechsel hat - man kriegt Stress vom Arbeitgeber, man bekommt Stress von den Lehrkräften, dann hat man gewissen Selbstdruck. Aber auch natürlich Eltern und Umfeld erheben ja gewisse Ansprüche an einen: Und das ist auf alle Fälle einen Leistungsdruck, der tagtäglich besteht und mit dem Schüler:innen immer wieder konfrontiert sind, weil sie ihre Leben ja am Ende des Tages in Schule verbringen.

Also wir sind ja oft viel mehr Zeit in Schule an sich, als dass wir eine Zeit am Stück eine andere Aufgabe machen und das ist auf alle Fälle einer der größten Punkte. Zeitgleich das, was passiert außerhalb der Schule, ist auch immer ein Ding. Das ganze Thema Social Media, das Thema Vergleichen zählt da mit rein. Aber auch Populismus und Fake News, Nachrichten insgesamt, weltpolitische Lagen und auch die Coronakrise mit den Nachwirkungen. Das sind halt wirklich alles Punkte, die Schüler:innen beschäftigen, die Kinder und Jugendliche

beschäftigen und die auch belasten. Vor allem wenn man nicht weiß, wie ich damit umgehen kann und wie ich das einordnen muss.

**00:04:33 Ares Abasi**

Würdest du sagen, dass es stimmt oder dass es halt einfach auch nur ein Vorurteil ist, dass junge Menschen heute weniger belastbar sind? Du hast ja jetzt gerade gesagt, was Stressoren sind und warum jetzt junge Menschen eine belastete psychische Gesundheit haben. Aber würdest du sagen, das ist ein Vorurteil oder ist da auch ein bisschen was Wahres dran?

**00:04:49 Amy Kirchhoff**

Ich glaube, das ist sehr eindeutig ein Vorurteil. Es gibt einen ganz, ganz grundlegenden Unterschied zwischen meiner Generation, der jüngeren Generation und der älteren Generation: und das ist die Erreichbarkeit und auch die Erreichbarkeit von Informationen. Was natürlich cool ist, ich muss nicht mehr so viel auswendig lernen, ich hab das Wissen in meiner Hosentasche, was aber auch heißt, jeder Anruf, jede Nachfrage ist auch in meiner Hosentasche. Jede Benachrichtigung, die ich bekomme. Und das ist einfach was.

Das ist anders als früher. Früher war man nicht ständig erreichbar. Da musste man an die Tür gehen und klopfen oder einen Brief schreiben. Das hat einfach mehr Zeit in Anspruch genommen. Und selbst so ein Anruf mit dem Festnetztelefon ist, glaub ich, was, was die wenigsten Leute heute noch machen, wo man ja aber auch immer an einem bestimmten Ort sein muss, um dieses Telefon benutzen zu können. Und ich glaube, das ist was, was sich wirklich ganz grundlegend unterscheidet und was aber sehr anstrengend sein kann, wenn man sich dem nicht entzieht. Also, wenn man tatsächlich 24/7 für alles immer erreichbar ist.

Man weiß ja auch, vor allem Social Media hat viele Algorithmen, die einen da ja auch so ein bisschen reinziehen. Dass man das cool findet. Dass man das auch auf eine gewisse Art und Weise ja braucht, immer diese Benachrichtigung zu bekommen, diese Push-Benachrichtigung ja auch. Und ich glaube, das ist wirklich der große Unterschied, weil da zählt dann zum einen alles rein, was man persönlich hat, mit eben dem Telefonat oder was früher mal das Klopfen an der Haustür war.

Das zählt aber auch alles rein, was Informationen angeht. Früher hab ich irgendwie morgens meine Zeitung gelesen und abends mit Mama und Papa auf der Couch die Tagesschau geguckt. Heute gehe ich einmal auf Instagram, bekomme den Beitrag von der Tagesschau, vom ZDF, von der ARD und von meiner Regionalzeitung angezeigt. Das ist ja eine ganz andere Flut an Nachrichten einfach und eine ganz andere Masse an Konfrontation. Und ich glaube, dass genau diese Punkte die Knackpunkte sind, worin das sich unterscheidet, dass man nicht sagen kann, Jugendliche sind weniger resilient, sondern Jugendliche werden einfach mehr Informationen ausgesetzt und wissen nicht damit umzugehen, weil auch alle anderen nicht so wirklich wissen, wie man damit umgeht und wie man sich davon abgrenzen kann.

**00:06:41 Jana Both**

Also, wenn du sagen könntest, wie könnte ein Resilienztraining aussehen, wäre das ja nicht nur, was weiß ich, Workshops oder Checklisten oder ein Gespräch, sondern auch, wie gehe ich mit

sozialen Medien um? Welche Welt vermitteln die mir und dass das, was da präsentiert wird, auch mehr Schein als Sein ist?

**00:07:00 Amy Kirchoff**

Ich glaube, wenn es darum geht, wie können wir Schüler:innen resilienter machen, wie können wir Auszubildende resilienter machen, dann ist genau da der Punkt, wo man das ganz multiperspektivisch denken muss. Also, es gibt jetzt nicht den einen Punkt, wo man sagt, hier müssen wir ansetzen und das wird alles lösen, sondern es ist ein Zusammenspiel von Dingen.

Und wir sind aber der Auffassung, dass Medienkompetenz ein ganz entscheidender Punkt ist, der immer mitgedacht werden muss, wenn wir über Resilienz und mentale Gesundheit sprechen. Weil es nicht darum geht zu wissen, wie mach ich den Laptop an und aus. Das kennen die meisten. Es geht wirklich darum, wie gehe ich mit den Informationen um, die ich da erreichen kann, die mir zugespielt und eingespielt werden.

Genau das ist die Medienkompetenz, die wir da brauchen. Aber wer vermittelt die? Sind es die Eltern? Meistens nicht. Sind es die Lehrkräfte? Meistens ja. Wissen die Lehrkräfte aber, was sie da tatsächlich vermitteln müssen, was sie vermitteln sollen? Häufig ist es nicht der Fall und genau da sagen wir, brauchen wir halt zu dieser Medienkompetenz, das entsprechende Personal, das das halt auch tatsächlich vermitteln kann und was auch mit den Inhalten umzugehen weiß.

**00:07:58 Jana Both**

Schlagen wir mal den Bogen zur Ausbildung und zum Thema Auszubildende. Wenn wir da das Thema Resilienz oder Stress so mentale Gesundheit angucken: wo siehst du denn da Herausforderungen? Also was sind so Schmerzpunkte?

**00:08:11 Amy Kirchoff**

Ich glaube, dass sich das zwischen Schüler:innen gar nicht allzu viel nimmt. Ich glaube, was wirklich der springende Punkt ist, der bei Auszubildenden oft ein größeres Thema ist als bei Schüler:innen in das ganz Thema der Lebensfinanzierung. Einfach weil man ja oft für eine Ausbildung schon auszieht, aber viel zu gering bezahlt wird, um sich tatsächlich das Leben zu finanzieren.

Und ich glaube, das ist so ein bisschen die große Herausforderung, mit der sich viele Schüler noch nicht befassen müssen. Weil die in den meisten Fällen zu Hause wohnen, ja auch nicht immer, aber sehr, sehr viel öfter, als wenn man in der Ausbildung ist. Und ich glaube, dass das wirklich noch ein zusätzlicher Faktor ist, der da mit reinspielt. Weil man halt eben sich drum kümmern muss. Wie bezahle ich meine Miete? Wie bezahle ich mein Essen? Was mache ich, wenn ich in meiner Konditoreilehre an die 500,00 Euro verdiene, aber meine Miete eigentlich schon 450,00 Euro kostet? Wie gehe ich damit um? Und ich glaube, das ist wirklich der Knackpunkt, wo man sagen muss, das ist noch ein Faktor mehr, der damit gedacht werden muss.

**00:09:01 Ares Abasi**

Ist das auch das Feedback, was du von jungen Leuten bekommst? Oder was sagen die denn konkret? Was muss ich denn ändern, damit es mir dann am Ende besser geht?

**00:09:08**      **Amy Kirchhoff**

Ändern müssen ziemlich viele Dinge. Wir sagen natürlich, zum einen brauchen wir die Inhalte, die vermittelt werden müssen, mentale Gesundheit als Querschnittsthema überall. Es braucht nicht das eine Fach mentale Gesundheit, sondern es braucht viele Menschen, die darüber Bescheid wissen, und es immer wieder anbringen können – egal ob in Deutsch, in Englisch, in Geschichte, in Wirtschaft, in Informatik. Wo auch immer. Man kann das ja immer wieder einfließen lassen. Das zum einen.

Zum anderen brauchen wir natürlich das entsprechende Personal. Punkt A bei den Menschen, die ausbilden, bei den Menschen, die lehren. Das die sensibilisiert sind. Aber auch das Unterstützungspersonal, was Schule und Ausbildungsbetriebe auch brauchen. Also multiprofessionelle Teams, wie das ja so im bildungspolitischen Bereich heißt. Schulsozialarbeit, schulpsychologische Dienste, abber auch die Leute, die die Lehrkräfte entlasten oder das Personal an sich einfach entlasten, weil sie Verwaltungsaufgaben übernehmen, IT-administrative Aufgabe übernehmen. Auch das kann auf alle Fälle eine Entlastung innerhalb dieses Schulkontextes sein.

Ich glaube, das muss sich ändern. Und was sich jetzt konkret beim Thema Ausbildung noch ändern müsste und das sag ich jetzt auch ein bisschen als Privatperson, die einfach mit sehr, sehr vielen Menschen in ihrem Umfeld Kontakt hat, die (eine) Ausbildung machen und wo von allen Seiten immer wieder das Gleiche kommt: die Ausbildungen sind einfach extrem gering vergütet und ich glaube, genau das muss man auch angehen.

Also, es gibt die 234 Berufsgruppen, wo sich das die letzten Jahre wieder ein bisschen gebessert hat. Aber es gibt nach wie vor so viele Ausbildungsberufe, die so gering bezahlt werden, dass ich auch nachvollziehen kann, warum sich da A: niemand für meldet. Und warum man B: sagt, das ist auch einfach ein Stressfaktor, den möchte ich mir gar nicht zumuten und ich mach es trotzdem, weil mir am Ende das Berufsbild so gut gefällt. Ich glaube, das ist aber auf alle Fälle auch was, was man angehen muss.

**00:10:46**      **Amy Kirchhoff**

Was sich dazu aber natürlich im Fazit sagen lässt, ist: wir brauchen für alles Geld. Wir brauchen für die Medienkompetenz Geld. Wir brauchen für das Personal Geld. Wir brauchen am Ende des Tages auch für die Schülerinnen und Schüler und die Auszubildenden, für die brauchen wir natürlich auch das entsprechende Geld. Und da ist halt, was wir unterm Strich immer wieder sagen: man muss in die Zukunft investieren und damit in Bildung. Und da muss eine politische Priorität gesetzt werden. Und das liegt irgendwo nicht mehr in unserer Hand, sondern das liegt dann tatsächlich in der Hand von den, ja, Bundestagsabgeordneten, von den Ministerinnen und Ministern und in dem Fall jetzt gerade auch besonders in der Verantwortung von Karin Prien.

**00:11:20**      **Jana Both**

Du hast gerade einen wichtigen Punkt angesprochen: du bist ja in der Bundesschülerkonferenz direkt an der Rampe. Wie wird denn das Thema Mental Health in der Ausbildung, in der Schule, bei Jugendlichen in der Politik gesehen? Welche Rolle spielt ihr da in der Bundesschülerkonferenz, um das Thema stärker in den Mittelpunkt zu rücken?

**00:11:37 Amy Kirchhoff**

Also, ich glaube, die Zahlen, die die Robert-Bosch-Stiftung 2024 mit dem Schulbarometer rausgegeben hat, die waren sehr erschreckend. Das war so die erste Studie, die sich damit beschäftigt hat, wie es Kindern und Jugendlichen geht. Es gibt schon ganz viele Studien zum Thema, wie geht es Lehrkräften in Schule, wie geht es Auszubildenden in Schule, aber es geht sehr, sehr selten um die größte Gruppe an Schule, und zwar die Schülerinnen und Schüler.

Das war schon 'n kleiner Weckruf. Wir haben ein halbes Jahr später unsere Kampagne „Uns geht es gut“ mit 'nem sehr großen rhetorischen Fragezeichen am Ende begonnen - um die Aussage zu treffen: „Nein, uns geht es nicht gut. Schaut euch die Zahlen an. Sprecht mit Schülerinnen und Schülern. Wir müssen hier was tun!“ Und ich glaube, dass aufgrund dessen, weil das auch so groß und publik geworden ist, ist es gerade tatsächlich ein relevantes Thema in der bildungspolitischen Debatte. Auch in der politischen Debatte generell. Weil wir es geschafft haben, nicht uns als Bundesschülerkonferenz hinzustellen, zu sagen, ja, wir sind jetzt hier ein Haufen von Schülern und wir fordern das. Sondern wir haben einen Call to Action geschrieben, also ein Forderungspapier mit über 60 Organisationen und Initiativen aus allen möglichen Bereichen.

Also das ist nicht nur Bildung. Das ist Wirtschaft, das ist auch das ganze Thema Gesundheitsförderung, die da dabei sind, verschiedene Krankenkassen. Da muss man ganz ehrlich sagen, politisch wird es gerade ein gesamtgesellschaftlich relevantes Thema. Und auch bildungspolitisch wird es mehr bedacht. Auch im Ministerium wird es mehr bedacht. Aber am Ende des Tages, so wie die deutsche Politik ist, ja, ist alles immer sehr, sehr langwierig und sehr, sehr langfristig.

Und das, was wir gerade anstoßen, das wird uns nicht mehr betreffen. Wenn ich Glück habe betrifft es vielleicht meine Nichte und meinen Neffen, die jetzt in den nächsten Jahren in die Grundschule kommen, dass die irgendwas davon haben. Ich glaube, das macht das so ein bisschen, wo man das Gefühl hat, es ist aussichtslos. Obwohl wir es gerade tatsächlich geschafft haben, das Thema auf die Tagesordnung zu setzen und langsam Prozesse anzustoßen.

**00:13:16 Jana Both**

Ich glaube, das ist schon ein wichtiger Schritt, dass man überhaupt diese Sensibilität für das Thema hat. Wir haben ja vorhin schon über Vorurteile und Stereotype gesprochen: Also siehst du darin auch eine Aufgabe, mit diesen Vorurteilen und Stereotypen aufzuräumen, auch was das Thema psychische Gesundheit betrifft, das Thema Belastbarkeit, auch den Umgang mit Druck?

**00:13:36 Amy Kirchhoff**

Ich denke ja. Stressmanagement, Stressbewältigung – das sind ja ganz essentielle Bereiche der Resilienzförderung. Das fordern wir zum Beispiel auch in unserem Call to Action, dass wir das als größeren Teil von Schule denken müssen. Und dazu gehört natürlich nicht nur das inhaltliche Wissen, wie gehe ich mit Medien um, sondern dazu gehört ja auch, wie kann ich tatsächlich Stress bewältigen und was gehört denn dazu? Und da sind Schüler:innen so individuell, dass man da ganz spezifisch drauf eingehen muss.

Und dann braucht man, glaube ich, viele Angebote, die gestellt werden. Weil es gibt Menschen, denen tut es ultra-gut zu malen, Mandalas zu machen, meditative Aufgaben zu tun. Andere brauchen sportlichen Ausgleich und die Dritten brauchen sozialen Ausgleich. Also, ich glaube, das, was dieses ganze Thema Stressbewältigung angeht, das ist was, das Schüler:innen sehr, sehr oft sehr unbekannt ist.

Was ist Stress überhaupt? Das ist ja die erste Frage, die man bei dem ganzen Thema eigentlich mal klären muss, was heißt denn Stress, was ist Eustress? Was ist Distress? Wo kann mir Stress auch helfen? Aber genau diese Einordnung wird einfach nicht getan. Und deswegen würde ich da auf alle Fälle zustimmen, dass das ein Thema ist, was wir viel, viel stärker angehen müssen.

**00:14:35 Ares Abasi**

Die große Klammer, die darum ist, ist ja praktisch, dass man das Anliegen der Jugendlichen in erster Linie ernst nehmen soll, dass man auf jeden Fall Sensibilisierung schaffen soll und Aufklärung. Und dass man Vorurteile abbauen muss. Richtig?

**00:14:47 Amy Kirchhoff**

Das auf alle Fälle. Das ganze Thema Vorurteile ist, glaub ich, was, was gesamtgesellschaftlich in den letzten Jahren schon besser geworden ist. Meine Eltern, die gehören nicht mehr ganz zu den Boomern, meine Großeltern aber auf alle Fälle noch. Wenn man jetzt mit denen über psychische Erkrankungen spricht, dann ist das, glaub ich, ein Thema, was ja sehr heikel ist. Meine Familie kommt eigentlich aus dem Vogtland in Sachsen und in Rodewisch gab es immer die gelben Häuser und man hat es auch nicht genauer beschrieben, als zu sagen, da sind die gelben Häuser. Das war eigentlich einfach eine Klinik, die sich um psychisch erkrankte Personen gekümmert hat. Mehr ist es am Ende des Tages nicht.

Wenn ich jetzt in meinem Umfeld gucke, kenne ich viele Freund:innen, die tatsächlich auch in jungen Jahren schon sagen: „Krass, ich merke, mir geht es nicht gut“ Und die aktiv zur Therapie gehen. Die sich Hilfe suchen. Und die das auch ganz klar benennen. Und ich glaube, dass so ein bisschen diese Enttabuisierung, diese Entstigmatisierung, schon voranschreitet – dass wir da aber gerade mit auch der Kampagne ganz große Möglichkeiten haben, viel, viel weiter zu gehen, dass wir viel offener zu denken.

Und dass dann irgendwie eine Ikea-Werbung. Wo man sagt, „Work-Life-Sleep-Balance, das ist vielleicht was, worüber wir nachdenken sollten.“ Dass das kein riesiger Aufschrei mehr ist. Sondern dass das ein grundsätzlicher Arbeitsansatz ist, den wir alle mit uns tragen.

**00:15:52 Ares Abasi**

Das kann ich total relaten. Weil wenn ich mir mal meine Elterngeneration anschaue: Psychotherapie ist da komplettes Tabuthema. Und darüber spricht auch niemand. Und wenn ich mir jetzt meine Freunde anschaue oder frühere Kommilitonen oder so: da war das eigentlich voll normal, wenn man gesagt hat, „mir geht es gerade mental nicht gut, ich habe zu viel Stress, ich gehe jetzt zur Psychotherapie“. Und das sind halt einfach so Themen, die zwar gesellschaftlich nicht krass angesprochen wurden, aber die unter den Freunden halt einfach stärker thematisiert wurden als jetzt in der Generation davor. Also das merke ich schon auch auf jeden Fall.

**00:16:21**      **Jana Both**

Auch in der Arbeitswelt, oder im Schulalltag, dass man, wenn man Ausbilder ist, da auch sensibel drauf reagiert. Wenn einem der Auszubildende irgendwie anders vorkommt. Und sich auch trauen zu fragen oder umgekehrt auch als Auszubildender sagen, mir geht es gerade nicht gut. Sind das auch so Sensibilisierungsthemen die, die man da stärker verorten muss? Gerade wenn man so in die Ausbildung guckt? Jetzt denke ich mal so ganz klassisch ans Handwerk und weniger an die Bankausbildung. Inwieweit sollten Ausbilder für dieses Thema sensibilisiert werden?

**00:16:48**      **Amy Kirchhoff**

Also ich glaube, dieses ganze Thema Ausbildung ist ja das, was so zwischen „ich sitze nur auf der Schulbank und ich bin schon im Arbeitsalltag“ schwebt. Weil es ist ein bisschen von beidem und nicht so wirklich. Und niemand fühlt sich so richtig verantwortlich. Und irgendwie haben aber auch alle was zu sagen. Und ich glaube, dass man genau da halt auch dieses Thema setzen muss. Wir versuchen das gerade für diesen ganzen Bereich Schule mit der Kampagne zu machen.

Im Arbeitsalltag ist es ja was, was auch immer mehr besprochen wird. Wo es ja auch Fortbildungsseminare oft gibt für gesamte Firmen. Dass man da hinget und dass sich alle irgendwie mit dem Thema auseinandersetzen müssen. Und bei diesem ganzen Ausbildungsbereich, glaube ich, müssen natürlich die Ausbilder:innen das auf alle Fälle auf dem Schirm haben. Und ich würde da gar keine Unterscheidung machen. Nur weil ich einen Tisch baue oder weil ich Zimmermann oder Zimmerfrau werde, kann es mir ja trotzdem mental nicht gut gehen. Also, das heißt ja nicht, dass man sich nicht mental mit irgendwas auseinandersetzen muss, nur weil man körperliche Arbeit leistet.

Und gleichzeitig heißt es ja auch für Schüler:innen beispielsweise nicht: nur weil man sich viel mental und theoretisch mit Dingen auseinandersetzt, kann man keine körperlichen Probleme haben. Also, den Rückschluss würde ja niemand ziehen. Wenn der Arm gebrochen ist, ist der Arm gebrochen. Egal ob ich Schüler:in oder Azubi bin. Und genau deswegen dürfen wir da auf gar keinen Fall eine Unterscheidung machen.

**00:17:58**      **Jana Both**

Was ist mit Ausbildern als Vorbilder?

**00:18:02**      **Amy Kirchhoff**

Auf alle Fälle. Ich glaube, da sollten sich alle Menschen an die eigene Nase fassen, zuerst und gucken, okay, wie geht es mir denn? Und wenn mir gerade irgendwas zu viel ist, das ganz klar zu benennen. Und ganz klar zu kommunizieren. Egal ob ich ausgebildet in der Firma arbeite oder ob ich auch Lehrkraft bin und vor einer Klasse stehe: am Ende des Tages ist das ja genau das, was wir brauchen, um es als alltägliches Thema zu verstehen. Und das auch nicht irgendwie zu stigmatisieren, sondern wirklich aus diesen Vorurteilen rauszuholen. Dass es einfach normal ist, dass Menschen das ganz klar benennen und nicht sagen: „Ich habe eine Erkältung, ich geh jetzt nach Hause“, sondern wirklich ganz klar sagen: „Mir geht es heute nicht so gut. Es ist gerade privat viel los. Ich mach heute einen kurzen Tag draus.“ Und dass es okay ist. Und dass man auch natürlich, lernen am Vorbild, (...). Und das dann auch in seinem eigenen Leben und Arbeitsalltag umsetzt. Wo man dann aber natürlich sagen muss, dann muss es auch akzeptiert werden. Also das ist 'ne gegenseitige Akzeptanz, die da stattfinden muss.

**00:18:53**      **Ares Abasi**

Besteht da aber nicht auch das Risiko, dass das vielleicht ausgenutzt wird? Wenn wir jetzt mal ein bisschen in die negative Richtung schauen?

**00:19:00**      **Amy Kirchoff**

Ah ja, das ist auch immer so eine Debatte. Das ist wie Friedrich Merz, der jetzt gesagt hat, der Krankenstand ist zu hoch. Also nein. Wenn es Menschen nicht gut geht, dann können sie nicht arbeiten und diese Unterscheidung, die zwischen mentalen und körperlichen, also körperlich visuell-sehbaren Erkrankungen getroffen wird, ist ja immens. Wenn jemand ein gebrochenes Bein hat, dann würde ja niemand von demjenigen verlangen, irgendwohin arbeiten zu gehen.

Wenn aber jemand sagt, ich habe eine Depression, ich habe eine Essstörung entwickelt, ich habe sonst eine psychische Erkrankung, was auch immer es sein mag, das sieht man halt nicht. Und das macht es, glaub ich, für viele schwer greifbar. Aber das macht es ja nicht weniger reell und das macht es ja nicht weniger schlimm. Und ich glaube vor allem, wenn es auch diese Sensibilisierung gibt, wie schlimm und wie beeinträchtigend das sein kann, dann nutzt man das, Punkt A, nicht aus. Und Punkt B: Selbst wenn jemand gerade noch auf dem schmalen Grat läuft von mir geht es gut – mir geht es nicht gut, dann sage ich lieber proaktiv einen Tag mehr rausnehmen und dafür dann am nächsten Tag gut arbeiten können, mit voller Konzentration dabei sein, als dann für die nächsten 23 Monate einfach wahnsinnig überfordert zu sein.

Deswegen glaube ich, dass da die Prävention die beste Intervention ist. Auch was das ganze Thema irgendwie mal Tag rausnehmen angeht. Und wenn man es immer machen kann, weil es so ja alltäglich ist, hat es glaube ich auch wirklich den Reiz verloren. Also, es ist ja dann nicht ein Jugendlicher, hat ultra-Bock, nicht arbeiten zu gehen, sondern es ist ja dann wirklich was, was man irgendwie ernst nimmt und wo man sich auch drüber freut, dass einem das Verständnis entgegengebracht wird.

Und vor allem, was das Thema Ausbildung angeht, machen ja viele auch eine Ausbildung, die sie ja erfreut und die ihr Herz begehrt. Also, das ist ja dann noch nicht mal, wie man in der Schule sitzt und irgendwie alles machen muss – egal ob man Mathe, Physik oder Geschichte cool findet. Sondern man kann sich ja dann doch recht gut auf eine spezifische Sache einlassen.

Und ich glaube, das ist ein weiterer Faktor, der dafür spricht, dass man das wirklich nur macht, wenn es einem wirklich nicht gut geht. Wenn einen natürlich der Betrieb krank macht, in dem man ist, weil die Leute anstrengend sind, weil zu viel gefordert wird, dann muss man, glaube ich, andere Schlüsse ziehen, als sich nur stetig rauszunehmen. Ich glaub, dann sollte man wirklich eher über grundsätzlichere Sachen wie einen Betriebswechsel nachdenken.

**00:21:00**      **Jana Both**

Wenn man in die Bosch-Studie guckt, liest man ja auch, dass der häufigste Stressfaktor bei Jugendlichen das Ohnmachtsgefühl oder das Gefühl nicht beeinflussen zu können ist. Inwieweit wird denn dieses Vermeiden von Ohnmachtsgefühl in Schule oder auch in Ausbildung schon gelebt?

**00:21:16**      **Amy Kirchhoff**

Ich glaube, das ganze Thema Selbstwirksamkeit ist erstens, wo eigentlich allen klar ist. Dass Selbstwirksamkeit was ganz Essenzielles ist, um Resilienz zu entwickeln und das nicht nur im mentalen Sinne. Sondern das kann man ja auf fast alle Themen übertragen, auf das Thema finanzielle Bildung, auf Politik, auf Demokratieverständnis. Wenn ich nicht das Gefühl habe, dass das, was ich tue, dass das, was ich sage, ernst genommen wird. Und dass sich irgendwie auch was verändert, wenn ich mich irgendwo beteilige. Genau das ist ja der Faktor, wo ganz viele Menschen resignieren. Wo sich Menschen verschließen. Wo Menschen zumachen. Wo sie dicht machen und sagen: „Boah, Demokratie bringt mir gar nichts“. Oder „Das Sprechen da drüber bringt mir gar nichts. Und ich glaube, dass der größte Faktor ist, an dem man da drehen kann, sind die Erwachsenen. Weil auch wenn Auszubildende und Schüler:innen die größte Gruppe in so einem Schul- oder Ausbildungsbetrieb sind im Sinne der Berufsschule.

Dann ist es trotzdem so, dass sie oft die geringste Entscheidungsmöglichkeit haben, sondern dass Leitungen entscheiden, dass Lehrkräfte entscheiden, was diejenigen, die ausbilden, entscheiden. Ich glaube, dass man da am einfachsten ansetzt, wenn man Jugendlichen und Kindern einfach anfängt, mehr zuzutrauen. Klar, was heißt irgendwie mal „Jugendlicher Sturm und Drang. Ihr kommt doch in das Alter, wo ihr versteht, dass das alles nicht geht“. Aber ich glaube, ganz ganz vieles würde gehen, wenn man Jugendlichen einfach ein bisschen mehr Vertrauensvorschuss gibt, wenn man die gut begleitet. Und das sehen wir an einzelnen Schulen ja schon, dass wenn man Schüler:innen einfach mal machen lässt und sagt, „na ja, probiert es aus, wenn es nicht klappt, dann müsst ihr auch mit eurem Misserfolg umgehen lernen“. Da sieht man ja, dass sich Schüler:innen auch viel reger beteiligen, dass sie sich viel reger an Austauschformaten beteiligen, an Schulgestaltung beteiligen.

Das geht aber damit einher, dass Erwachsene erst mal sagen, „Okay, auch wenn ich weiß, ich würde es anders machen, ich würde es vielleicht auch gar nicht machen“, das einfach mal laufen zu lassen. Und ich glaube, das ist ein Hebel, den wir in Schule haben, den wir endlich mal umlegen müssen. Damit es halt auch ein bisschen mehr als den Schülerrat an der Schule gibt, der auch nur so mit halbem Hintern irgendwas macht, um es mal ganz salopp zu sagen. Weil sie haben eh das Gefühl, dass sie nichts bewegen können. Sondern dass auch Schüler:innen ohne dass sie in irgendwelchen Gremien sind, ihre Ideen ja auf die Tagesordnung setzen können.

**00:23:15**      **Ares Abasi**

Du hast ja jetzt schon sehr viel zum Thema Schulen und was die Verantwortung von Schulen ist, gesprochen. Aber wenn wir jetzt mal konkret schauen: würdest du sagen, es ist sinnvoll, man stellt einem Schüler oder einem Auszubildenden auch einen Buddy oder einen Paten oder sowas zur Seite. Was sagst du dazu?

**00:23:30**      **Amy Kirchhoff**

Ich glaube, das muss man sehr individuell gucken einfach. Also, ich glaube, es gibt Schulformate, wo das sehr, sehr sinnvoll ist, wo die Schule so gut funktioniert, dass man eine Erwachsenenbegleitung hat. Vielleicht ist es aber auch, dass es kleine Grüppchen gibt, die jeweils irgendwie einer Person zugeordnet sind und man viel unter den Klassen vernetzt, zum Beispiel. Da gibt es ja auch so eine Art Patenklasse. Ich glaube, das kann durchaus sehr hilfreich sein. Auch vor allem um in den ersten Jahren in alles so ein bisschen reinzufinden. Egal ob es jetzt das erste Lehrjahr ist oder die fünfte oder elfte Klasse. Ich glaube, das ist auf alle Fälle was, was einfach eine Hilfe und eine Hand sein kann, mit der man so 'n bisschen durch den Alltag geht und mit der man natürlich auch sprechen kann, wenn es einem nicht so gut geht.

Was da aber immer wichtig ist, vor allem wenn es um das ganze Thema Lehrkräfte geht. Weil bei Lehrkräften muss man immer gucken. Am Ende des Tages sind, dass die Leute, die die Noten vergeben. Und es hemmt immer so ein bisschen diese Möglichkeit der Öffnung. Und genau da müsste man halt dann entsprechend schauen, dass es jetzt vielleicht nicht die Lehrkräfte sind, bei denen man Unterricht hat. Oder dass es halt Externe sind. Also dass vielleicht auch ein bisschen was durch eine Schulsozialarbeit abgedeckt wird. Oder halt tatsächlich durch diese Patenklassen.

**00:24:32**      **Jana Both**

Was ist auch mit der Frage, darüber im Unterricht zu sprechen? Wenn wir in die Rahmenlehrpläne oder in die Ausbildungsordnung reingucken, spielt das ja aktuell noch so ein bisschen eine untergeordnete Rolle. Man kann da so ein bisschen reininterpretieren, wo das reinpassen könnte. Und du hast vorhin auch schon einen wichtigen Punkt angesprochen: wie ist es denn eigentlich um das Wissen von Ausbildern und Lehrkräften bestellt zum Thema? Und wo siehst du persönlich, aber auch ihr als Bundesschülerkonferenz, da Ansatzpunkte?

**00:24:59**      **Amy Kirchhoff**

Also ich glaube, wenn wir es konkreter in die Lehrpläne, in die Ausbildungsordnungen schreiben, dann müssen sich Lehrkräfte erst mal damit beschäftigen. Das heißt, ich würde es so rum angehen und nicht anfangen, alle Lehrkräfte und Ausbilder:innen fort- und weiterzubilden. Sondern ich würde wirklich über die Ordnungen gehen und sie daraus dazu ermutigen, sich fort und weiterzubilden.

Für alle, die gerade noch Lehrkraft werden, die gerade Ausbilder:innen werden, für die kann man das natürlich schon viel, viel früher machen, indem man es in die Ausbildung mit reinnimmt. Aber für alle, die gerade schon in den Betrieben sind, die in den Schulen sind, ist es natürlich wichtig, sich noch mal mit dem Thema auseinanderzusetzen. Und dann müssen wir auf

alle Fälle einfach in diesem strukturellen Rahmen, der vorgegeben wird, diesen inhaltlichen Rahmen, der vorgegeben wird, konkreter werden.

Das ganze Thema haben wir auch bei Bildung, nachhaltige Entwicklung zum Beispiel, wo es um die 17 Nachhaltigkeitsziele geht. Auch das wird immer mal wieder angerissen. Und auch das kann man konkreter formulieren. Und das wurde ja auch in der Vergangenheit schon immer konkreter formuliert. Und ich glaube genau, da müssen wir mit mentaler Gesundheit auch hin, um da vielleicht auch zu sagen, was passiert denn in dem Rahmen gerade.

Das Bundesministerium entwickelt gerade eine Strategie, wie wir das konkret machen können. Also wo können wir das Thema im Schulalltag platzieren? Wo können wir es Unterricht platzieren? Um das dann auch deutschlandweit wirklich einem Kultusministerium an die Hand zu geben. Um zu sagen, „hier, das ist ein wichtiges Thema, da müsst ihr drauf eingehen“.

**00:26:17**      **Jana Both**

Wenn man wieder in die allseits beliebte Bosch-Studie reinguckt, sieht man: wenn man Schülerinnen und Schüler fragt oder auch Auszubildende, was sie sich an Angeboten wünschen, kommen nicht nur Buddies und Paten. Das stand ganz weit oben. Sondern auch, dass die Lehrerbildung gefördert und gefordert wird und dass sie feste Ansprechpartner, das hast du ja auch schon angesprochen, in der Schule haben, die dann auch präsent vor Ort sind. Es gibt ja die allseits beliebten Schulpsychologen, die sind natürlich so ein bisschen, die werden so ein bisschen argwöhnisch betrachtet. Das hat mich sehr erstaunt, als ich das gelesen habe. Und man sieht, genau das, was du sagst, das, was sich jetzt die Politik auf die Fahnen schreibt, auch genau das von den Schülerinnen, Schülern und Auszubildenden gewünscht wird und das zahlt ja genau auf das Thema Ohnmachtsgefühle bekämpfen ein.

**00:26:57**      **Amy Kirchhoff**

Ja, auf alle Fälle. Ich glaube, was zum Beispiel die Schulpsychologie noch angeht, ist die große Herausforderung. Warum das, glaube ich, auch nicht ganz repräsentativ ist, dass wir wahnsinnig wenig Schulpsychologie haben in Deutschland, einfach. Also das sind ja eher so Zustände. Wir, wir haben eine Schulpsychologin für so 34 Schulen. Wenn ich so viele Schulen betreue, schaff ich das ja wahrscheinlich nicht mal an jede Schule einmal zu fahren. Also ich glaube, da muss der Betreuungsschlüssel einfach ganz, ganz krass reduziert werden. Unsere Forderung konkret ist eine Schulsozialarbeit auf 150 Schüler:innen und eine Schulpsychologiestelle auf maximalst vier Schulen verteilt. Damit man konkret sagt, „okay, eine halbe Woche der Schule, eine halbe Woche der Schule, die nächste Woche dann die zwei weiteren Schulen“ oder so. Aber dass man wirklich auch weiß, wer sind denn die Personen.

Und es ist aber ja auch ganz nachvollziehbar, dass das so vielen Schüler:innen so wichtig ist. Weil mit wem sonst spreche ich denn in Schule, wenn ich zu Hause mit meinen Eltern nicht besprechen kann? Dann rede ich halt mit meinen Mitschüler:innen, mit meinen Freund:innen. Wenn die aber da nicht so viel Verständnis für haben, dann bleiben mir ja am Ende nur noch die Lehrkräfte und das Fachpersonal, was sonst zu multiprofessionellen Teams gehört. Und genau deswegen ist das so eine wichtige Stelle und genau deswegen sollte man auch vor allem da nicht kürzen. Weil, das ist natürlich dann wieder der Vertrauensbruch, drei Monate

Schulsozialarbeit da, drei Monate Schulsozialarbeit weg. Da lerne ich die auch nicht kennen. Und ich glaube aber, dass das die Ressource ist, die wir brauchen. Um einfach Ansprechstellen zu schaffen, die ganz, ganz niedrigschwellig sind. Um dann halt auch bei ernsteren Fällen vermitteln zu können.

**00:28:25**      **Jana Both**

Und genau das Thema, was du sagst: Vertrauen als Schlüssel. Wenn ich nicht präsent vor Ort bin oder nur alle Jubeljahre mich mal da zeige, wie soll ich denn Vertrauen aufbauen? Auch auf der anderen Seite, wie sollen Schulpsychologie dies schaffen? Das ist für ihn auch rein physisch und psychisch gar nicht möglich. Deswegen tolle Forderungen.

Wir haben noch ein kleines Buzzwordspiel für dich. Ich würde dir mal ein Wort oder eine Wortgruppe sagen und du sagst alles, was dir spontan dazu einfällt. Ich leg mal los mit „uns geht's gut?“

**00:28:58**      **Amy Kirchhoff**

Uns geht's nicht gut. Mentale Gesundheit ist eine der größten Krisen im aktuellen Bildungssystem, die wir ganz, ganz dringend angehen müssen.

**00:29:05**      **Jana Both**

Und es ist ja auch der Titel eurer Kampagne.

**00:29:07**      **Amy Kirchhoff**

Richtig, richtig, richtig. Und es ist nicht nur der Titel der Kampagne, sondern es war auch der Titel vom Bildungskongress, den wir vergangenes Wochenende in Berlin gemacht haben, um da vielleicht noch einen kurzen Exkurs zu geben. Im Rahmen der Kampagne haben wir verschiedene Veranstaltungen gemacht und bei diesem Bildungskongress haben wir 200 Schüler:innen aus dem gesamten Bundesgebiet da gehabt, auch Auszubildende, und haben mit denen über das Thema mentale Gesundheit gesprochen. Und auch da hat sich ja unsere Forderungen haben sich bestätigt: mehr Personal, mehr Medienkompetenz, mehr Vertrauen, Schule als Wohlfühlort, mehr Resilienz und unterm Strich mehr Geld für Bildung.

**00:29:38**      **Ares Abasi**

Schul und Ausbildungsstress ist...

**00:29:41**      **Amy Kirchhoff**

Schul und Ausbildungsstress ist Alltag, ist keine Abnormalität, ist nichts, was niemand kennt. Die einen kennen es mehr, die anderen kennen es weniger. Aber spätestens in der Klausurenphase verzweifeln alle regelmäßig. Und ich glaube, das ist was uns an der Resilienz auch immer wieder stört. Weil wenn meine Resilienz mein Sportverein ist, den ich dann aber währenddessen nicht besuchen kann, fehlt mir der Ausgleich. Und genau da müssen wir dran arbeiten. Wir müssen den Stress in unserem Alltag reduzieren. Und wir müssen dahin kommen, dass das, was an Anforderungen gestellt wird, gut bewältigt werden kann.

**00:30:11**      **Jana Both**

Geht es auch darum, Stress nicht immer nur negativ zu sehen? Weil Stress kann ja auch positiv sein. Wenn ich ein mittleres Stresslevel habe, bin ich ja am produktivsten und am Leistungsfähigsten.

**00:30:21**      **Amy Kirchhoff**

Auf alle Fälle. Aber um einschätzen zu können, was ist der Stress, den ich brauche, was ist zu viel Stress, genau das ist der Knackpunkt, wo man erst mal lernen muss, was für Stressarten es gibt. Wie man das unterscheidet, Was bedeutet Eustress? Was ist positiver Stress? Was bedeutet Distress? Was ist Stress, der mich vor große Herausforderungen stellt? Und genauso entstehen ja am Ende des Tages auch psychische Erkrankungen. Wann werde ich denn krank? Ich werde krank, wenn ich nicht die Widerstandsfähigkeit, die Resilienz habe, meinen Stress in Eustress umzuwandeln, sondern wenn ich ihn als Distress wahrnehme.

Und wenn ich so viel Distress habe, dann erkranke ich an einer psychischen Erkrankung. Und genau deswegen ist es auf alle Fälle 'n ganz, ganz großes Thema, dass man da schauen muss. Was ist noch produktiv und was ist schon gesundheitsgefährdend?

**00:31:01**      **Jana Both**

Noch ein letztes Buzzword oder zwei Buzzwords. „Qualifizierung -Schrägstrich-Sensibilisierung ist wichtig, weil...

**00:31:09**      **Amy Kirchhoff**

Das ist wichtig, weil wir ohne geschultes Personal nicht nur überforderte Schüler:innen haben, sondern auch überfordertes Personal, überforderte Schulsozialarbeit, überforderte Lehrkräfte - die dann die überforderten Eltern in keinster Art und Weise unterstützen können. Die die psychisch belasteten Kinder und Jugendlichen nicht unterstützen können und auch sich selbst nicht unterstützen können. Und das führt dazu, dass wir Schule zu keinem Wohlfühlort machen. Dass wir Schule zu keinem Ort machen, wo man gerne hingeht, sondern dass es einfach nur ein reiner Stressfaktor für alle Beteiligten ist. Was es auf gar keinen Fall sein sollte. Und am Ende des Tages sollte lernen und sich weiterbilden und sich ausbilden lassen, was einen erfüllt, was einem Freude macht und was einem ganz, ganz viel fürs restliche Leben mit gibt.

**00:31:50**      **Ares Abasi**

Und zum Schluss noch mal drei Tipps von dir für mentale Gesundheit in der Ausbildung in ganz kurzer Form.

**00:31:56**      **Amy Kirchhoff**

Erstens: Leistungsdruck innerlich minimieren. Wenn mein Selbstdruck nicht so hoch ist, ist der Druck von außen oft nicht ganz so schlimm. Also ich und meine Noten, wir haben uns schon lange voneinander verabschiedet und es läuft trotzdem. Zweitens, sozialen Ausgleich suchen, andere Gruppen als die Gruppen in der Schule haben. Gruppen finden, die noch mal eine andere Perspektive und einen anderen Sinn vermitteln als „ich bin nur das, was ich im Betrieb

leiste“. Und ich glaube das Dritte, was ich sagen würde, ist einen Ausgleich für sich selbst finden ohne Menschen. Was, was man ganz, ganz unabhängig machen kann- egal ob das Mandala mal, das mal nach Zahlen, Sudoku oder ein Sportverein ist. Ich glaube genau an der Stelle, ja, muss man sich Zeit für sich nehmen, um resilienter zu werden.

**00:32:36**      **Jana Both**

Wenn das kein schönes Abschlusswort war, weiß ich jetzt auch nicht.

**00:32:39**      **Ares Abasi**

Vielen Dank, Amy, für deine Einblicke, für deine Zeit. Trotz so viel Stress mit Abi und allem drum und dran. Und an alle Zuhörerinnen und Zuhörer da draußen: Vielen Dank fürs Zuschalten und bis zum nächsten Mal.

Bis zum nächsten Mal. Danke Amy! Danke an alle, die reingeschaltet haben.

**00:32:54**      **Amy Kirchhoff**

Vielen Dank!

