

Thementage „Psychisch stark“ 2026

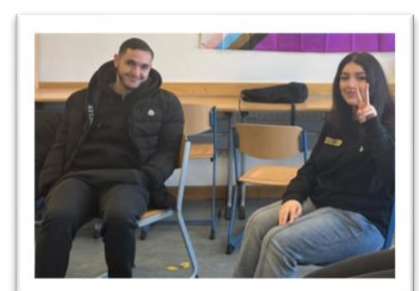
Die Katharina-Henoth-Gesamtschule veranstaltete vom 4. bis 6. Februar 2025 die Thementage „Psychisch stark“. Für die Q1 standen an den ersten beiden Tagen verschiedene Workshops auf dem Programm, in denen wir uns mit unterschiedlichen Aspekten der psychischen Gesundheit beschäftigen konnten.

Mein erster Workshop hieß „Gemeinsam statt allein-wie Engagement verbindet“. Dabei ging es um das Thema Einsamkeit und darum, dass soziale Situationen nicht nur schön, sondern manchmal auch sehr anstrengend sein können. Wir haben darüber gesprochen, was Einsamkeit bedeutet, wie sie entstehen kann und dass man sich auch dann allein fühlen kann, wenn man eigentlich von vielen Menschen umgeben ist. Außerdem haben wir Dehnübungen gemacht, die dabei geholfen haben, nach viel sozialem Austausch wieder runterzukommen und abzuschalten. Auch wurde darüber gesprochen, was man tun kann, um nach stressigen oder sehr sozialen Tagen wieder zu sich selbst zu finden und neue Energie zu tanken. Der Workshop hat mir deutlich gemacht, dass es wichtig ist, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und dass es in Ordnung ist, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen.

Nach einer Pause folgte der **zweite** Workshop zum Thema „Digital Wellbeing“, der von Herrn Wieprecht und Herrn May geleitet wurde. Zu Beginn beschäftigten wir uns mithilfe eines Arbeitsblattes mit unserem eigenen Handyverhalten. Dabei schätzten wir nicht nur unsere Bildschirmzeit ein, sondern reflektierten auch, welche Apps wir am häufigsten nutzen und auch, wofür wir das Handy im Alltag am meisten nutzen. Besonders eindrucksvoll war, dass wir unsere Handys für die Dauer des Workshops abgeben mussten. Dadurch wurde einem erst richtig bewusst, wie sehr das Smartphone unseren Alltag bestimmt und wie ungewohnt es ist, längere Zeit, ohne es auszukommen. In diesem Rahmen haben wir außerdem darüber gesprochen, wie man mehr Digital Wellbeing in sein Leben integrieren kann also bewusst mit den Reizen digitaler Medien umzugehen und Pausen einzubauen, um den Kopf freizubekommen.

Ein weiterer wichtiger Teil des Workshops waren verschiedene Achtsamkeit und Meditationsübungen. Wir machten klassische Meditationen, Tonmeditationen, bei denen man Geräusche besonders wahrnimmt, und Rosinenmeditationen, bei denen man eine einfache Handlung sehr bewusst ausführt. Diese Übungen halfen nicht nur dabei, kurz abzuschalten, sondern zeigten auch, wie wichtig es ist, im Alltag kleine Momente der Ruhe einzubauen, um neue Energie zu laden.

Der Workshop hat mir gezeigt, dass Digital Wellbeing nicht nur weniger Handyzeit bedeutet, sondern vor allem bewussten Umgang mit digitalen Medien und regelmäßige Pausen. Solche Momente der Achtsamkeit helfen, im hektischen Alltag wieder zu sich selbst zu finden



Am Donnerstag haben wir uns im **ersten Projektkurs** mit dem Thema „Klausurenstress“ beschäftigt. Zu Beginn des Kurses haben wir eine Einschätzungsskala von 0 bis 10 durchgeführt, bei der jeder von uns angeben konnte, wie stark wir uns vor Klausuren gestresst fühlen. Diese Skala half uns, einen ersten Überblick über die eigene Stresswahrnehmung zu bekommen und die Unterschiede innerhalb der Gruppe zu erkennen.

Anschließend haben wir das Janus-Dotson-Gesetz besprochen, das erklärt, dass ein gewisses Maß an Stress die Leistungsfähigkeit steigern kann, während zu viel oder zu wenig Stress die Leistung verschlechtert. Dabei wurde deutlich, dass ein mittleres Stresslevel optimal ist und Stress somit nicht grundsätzlich negativ sein muss, sondern in einem bestimmten Bereich sogar hilfreich sein kann.

Ein großer Teil des Workshops beschäftigte sich mit der Frage, wie man lockerer lernen und entspannter in Klausuren gehen kann. Dabei wurden verschiedene Strategien zur Stressreduktion vorgestellt. Insgesamt ging es darum, Techniken zu finden, die helfen, ruhiger zu bleiben und sich nicht von Stress überwältigen zu lassen.

Im **zweiten Workshop Smart Brain**, ging es darum, wie Handys unsere Konzentration, Leistungsfähigkeit und mentale Gesundheit beeinflussen. Am Anfang haben wir unsere Handys bis zum Ende des Workshops abgegeben was sofort deutlich machte, wie sehr wir im Alltag auf sie angewiesen sind. Danach haben wir unsere eigene Bildschirmzeit analysiert und geschaut, welche Apps wir am meisten nutzen. Besonders interessant war, dass viele Apps genau darauf ausgelegt sind, unsere Aufmerksamkeit festzuhalten und uns durch kleine Belohnungen im Gehirn immer wieder zum Dranbleiben zu bringen.

Wir haben ausführlich über Dopamin gesprochen, das bei Benachrichtigungen oder Likes im Gehirn freigesetzt wird und erklärt, warum es schwerfällt, das Handy wegzulegen. Außerdem wurden Statistiken zur Handynutzung und zu den Auswirkungen von Medien auf Aufmerksamkeit und Konzentration vorgestellt. Dadurch wurde deutlich, dass Handys einen großen Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit haben und man durch mehr Bewusstsein den eigenen Umgang damit besser steuern kann.

Die Thementage haben eindrucksvoll gezeigt, wie wichtig es ist, auf die eigene psychische Gesundheit zu achten. Dabei wurde deutlich, wie eng Stress, Konzentration und der Umgang mit digitalen Medien miteinander verbunden sind und wie bewusstes Handeln helfen kann, gelassener, fokussierter und ausgeglichener zu bleiben. Insgesamt verdeutlichten die Tage, dass schon kleine Veränderungen im Alltag das mentale Wohlbefinden nachhaltig unterstützen können.

