

## Förderliche Haltungen

Schule ist ein Ort, an dem die Schüler\*innen bei der psychischen Stabilisierung – sowohl im Hinblick auf Erfahrungen der vergangenen Monate als auch im Umgang mit möglichen Belastungen des kommenden Schuljahres - unterstützt werden können. Lehrkräfte können maßgeblich dazu beitragen, die Kinder und Jugendlichen bei der Bewältigung der Situation zu unterstützen und psychische Gesundheit zu fördern. Im Folgenden werden fünf Prinzipien beschrieben, die sich nach aktueller Expertenmeinung als wirksam **für eine psychische Bewältigung von Krisensituationen** erwiesen haben.

Sie können als Orientierung im Unterrichtsalltag dienen und sich insbesondere in der eigenen Haltung äußern. Die Prinzipien lassen sich bei unterschiedlichen Zielgruppen, Rahmenbedingungen und Szenarien flexibel umsetzen. Die Zusammenstellung soll als Anregung dienen und muss je nach aktuellen Vorgaben angepasst werden. Exemplarisch werden Beispiele angeführt.

### Förderung des Gefühls von Sicherheit

Nicht nur die allgemeine Situation, sondern auch die Situation in der Schule ist immer noch von einem Unsicherheitsgefühl geprägt. Schüler\*innen können zudem im Umgang miteinander als auch bzgl. der Lern- und Leistungsthematik verunsichert sein. Es kann keine „objektive“ Sicherheit versprochen werden, gleichzeitig kann jede\*r durch entsprechende Verhaltensweisen zumindest einen Beitrag leisten. Zudem kann durch das Verhalten der schulischen Ansprechpersonen ein subjektives Gefühl von Sicherheit unterstützt werden, z.B.

- haltgebende Funktion der Beziehung zu Erwachsenen in der Schule („da sein“)  
*z.B. Klasse regelmäßig fragen, wie es ihnen geht und ob es Themen gibt, die ihnen auf dem Herzen liegen; Klassenrat; Gesprächsbereitschaft signalisieren; aufmerksam für besondere Belastungen sein, Kontakt halten mit Einzelnen*
- Regeln bzgl. Einhalten von Schutz- und Hygienemaßnahmen deutlich benennen, erklären, ggf. veranschaulichen
- Regelungen bzgl. Unterricht und Leistungserhebungen klar formulieren
- nur gesicherte Informationen geben; auf Fragen der Schüler\*innen eingehen; Qualität einer Information beurteilen lernen; ggf. Gerüchte und Fake-News entkräften
- Schüler\*innen anregen, bewusst darauf zu achten, welche Wirkung die Berichterstattung in den Medien auf sie hat; anregen, (mit den Eltern gemeinsam) bewusst auszuwählen, welche Berichterstattung sie ansehen und wie intensiv
- Orientierung geben: Modell sein im Umgang mit der Situation
- situationsspezifisch jeweils baldmöglichst Etablierung von „neuen Routinen“



### Reduktion von Stress und Förderung von Beruhigung, z.B.

- Ruhe ausstrahlen in Bezug auf das Schließen von Wissenslücken und die Bewältigung des Lernstoffs, ggf. individuell Druck nehmen
- akzeptieren, dass die Situation so ist, wie sie ist und wir uns gemeinsam darauf konzentrieren können, das, was wir tun können, zu tun
- Planung zur Aufarbeitung von Lücken/Priorisierung von Lernstoff besprechen; Unterstützung zusichern; Mut machen
- bei Anzeichen von Stresssymptomen (in der Klasse oder bei Einzelnen), z.B.
  - *kleine Bewegungseinheiten, um ggf. körperliche Stressreaktionen abzubauen*
  - *kleine Entspannungsphasen in den Unterricht einbauen*
  - *stressverstärkende Gedanken lenken durch alternative Gedanken, Lernaufgaben, soziale Kontakte*

## Förderung von Selbstwirksamkeit (Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten zur Bewältigung von Situationen), z.B.

- Fokus auf Bewältigungsstrategien (sowohl psychisch als auch für das Lernen; individuelle Unterschiedlichkeit von Bewältigungsstrategien akzeptieren)  
z.B. Austausch: *Wenn Du auf eine Herausforderung stößt, was hilft Dir, diese zu bewältigen? Wie kannst Du andere unterstützen? Tutor\*innen für jüngere Klassenstufen?*
- Fokus auf die eigenen Handlungsmöglichkeiten (was können wir tun, was kannst Du tun?)  
z.B. „Ritual“: *Schüler\*innen erzählen zu einer festen Zeit, was ihnen gelungen ist; in Unterricht einfließen lassen, was jede Person selbst tun kann, um mit belastenden Situationen umzugehen und stabil zu bleiben (z.B. körperliche Bewegung, ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, genügend Licht, die eigenen Gedanken lenken, so dass sie hilfreich sind)*
- Anerkennung und Lob von Seiten der Lehrkräfte für alles, was gelingt (z.B. was die Schüler\*innen in den letzten Monaten erarbeitet haben; Lernfortschritte; Einhaltung von Regeln)
- Schüler\*innen für das Durchhalten loben

## Förderung der Verbundenheit, z.B.

- Schüler\*innen durch Lernaufgaben in Verbindung bringen  
z.B. *Projektarbeit, ggf. medial vermittelte Partnerarbeit bei körperlicher Distanz*
- Solidarität unter Schüler\*innen anregen; sich um abwesende Schüler\*innen kümmern
- Lernen durch Lehren  
z.B. *Wiederholungen, Zusammenfassungen gegenseitig präsentieren/abfragen*
- Aktivitäten fördern, bei denen die Schüler\*innen gemeinsam aktiv werden können  
z.B. *Hilfsaktionen*
- Konkrete Unterstützung und Hilfe durch die Lehrkraft
- Möglichkeiten für Gespräche geben, gezielter Beziehungsaufbau zu besonders belasteten Schüler\*innen, dabei an Bedürfnissen der Schüler\*innen orientieren (nicht bedrängen)
- soziale Nähe und sozialer Kontakt trotz eventueller körperlicher Distanz  
z.B. *Interesse am Wohlergehen zeigen, „Wie geht’s mit....?“, „Schön, Dich zu sehen“*
- Gemeinsames Verständnis für die Schutz- und Hygieneregeln erarbeiten (*auch als soziale Norm verständlich machen im Sinne der Rücksicht aufeinander, Höflichkeit, Gemeinschaftssinn*)

## Förderung der positiven Zukunftsorientierung und von Zuversicht, z.B.

- In kleinen Schritten positiv in Richtung Zukunft blicken, die nächsten Schritte planen
- Blick auch auf positive Aspekte richten, z.B. „Ritual der guten Nachrichten“: *Austausch über positive Entwicklungen in der Welt*
- Erwartungen an den Zusammenhalt in der Klassengemeinschaft in diesem Schuljahr formulieren: aufeinander achten und sich gegenseitig unterstützen – alle!
- Zuversicht insbes. auch im Hinblick auf die Bewältigung von Unterrichtsstoff oder Abschlussprüfungen, z.B. *ich unterstütze Euch, wir werden das Schuljahr so gut wie möglich bewältigen, ...*



### Literatur:

Altmann, M., Breitschaft, G., Clos, C., Conrad, B., Heuschneider, C., Reichhelm, G., Roth, L., Sauerbier, G., Schreiber, W. & Schweiger-Gruber, B. (2015). Handbuch Sicherheitskonzept und Krisenmanagement an städtischen Münchner Schulen. Heft 1 und Heft 2. LH München, Pädagogisches Institut, Zentraler Schulpsychologischer Dienst.

Bering, R. & Eichenberg, C. (2020): Die Psyche in Zeiten der Corona-Krise, Klett-Cotta.

Hobfoll, S.E., Watson, P., Bell, C.C., Bryant, R.A., Brymer, M.J., Friedman, M.J., Friedman, M., Gersons, B.P., de Jong, J.T., Layne, C.M., Maguen, S., Neria, Y., Norwood, A.E., Pynoos, R.S., Reissman, D., Ruzek, J.I., Shalev, A.Y., Solomon, Z., Steinberg, A.M., Ursano, R.J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: empirical evidence. *Psychiatry*, 70(4), S. 283-315.

### Bilder:

1. [pixabay.com/de/photos/leuchtturm-meer-wasser-felsen-934175/](https://pixabay.com/de/photos/leuchtturm-meer-wasser-felsen-934175/)
2. [shutterstock.com/de/image-photo/seedling-growing-rich-soil-morning-sunlight-76073397](https://shutterstock.com/de/image-photo/seedling-growing-rich-soil-morning-sunlight-76073397)