

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Krisensituationen souverän begegnen

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)





Inhaltsverzeichnis

Einführung in die Mikrofortbildung

| | |
|--|---|
| 1 Ein Neuanfang in der Schule | 4 |
|--|---|

Krisensituationen souverän begegnen

| | |
|---|---|
| 2 Nur wer sich selbst hilft, kann anderen helfen | 6 |
| Ermitteln Sie Ihre eigenen Bedürfnisse | 6 |
| Erreichbarkeit rund um die Uhr? | 7 |
| Professionalität vs. Preisgabe von Privatem | 7 |
| Wie geht es weiter? | 8 |
| Selbstmotivation | 8 |
| Auf die Gesundheit achten | 9 |

| | |
|--|----|
| 3 Was Ihre Schüler*innen jetzt brauchen | 9 |
| Die Rolle der Lehrkraft | 10 |
| Reflektieren des Erlebten. | 11 |
| Aufklärung. | 16 |
| Die Psyche stärken. | 17 |
| Umgang mit Aggressionen | 21 |
| Umgang mit Gewalt. | 22 |
| Umgang mit Trauer | 24 |
| Umgang mit Burn-out und Depressionen | 25 |
| Umgang mit der Einsamkeit. | 28 |
| Suchtverhalten erkennen | 29 |

| | |
|---|----|
| 4 Bildungsdiversität und der Umgang mit eigenen Leistungen | 30 |
| Hausaufgaben | 31 |
| Eine Klasse wiederholen | 32 |
| Ein soziales Miteinander herstellen | 33 |
| Motivation schaffen | 33 |
| Die Rolle der Eltern | 34 |
| Und wenn es doch noch länger dauert ...? | 35 |
| Umgang mit Verschwörungstheorien | 35 |


| | |
|--|----|
| 5 Neue Wege gehen | 36 |
| Schulbeginn um 8 – noch zeitgemäß? | 36 |
| Study Hall | 36 |
| Fragen stellen und beantworten | 37 |
| Umdenken. | 37 |
| Selbstverantwortung | 38 |
| Extraaufgaben | 38 |
| Homeschooling. | 38 |
| Klassenarbeiten. | 39 |
| Zensuren | 39 |
| Öffnung der Schule | 40 |
| Loslassen. | 40 |

Gemeinsame Erarbeitung und Diskussion

| | |
|--|----|
| 6 10 kurze Fragen als Diskussionsanregung | 41 |
|--|----|

To-do-Liste

| | |
|--|----|
| 7 Checkliste: Hospitation an anderen Schulen | 42 |
| 8 Checkliste: Vorbereitung der Mikrofortbildung | 42 |
| 9 Inhaltsverzeichnis des Videos | 44 |



Die Benutzerhinweise zum Download des Zusatzmaterials und den entsprechenden Zusatzcode finden Sie am Ende des Buches.





1 Ein Neuanfang in der Schule

Krisen haben wir alle schon erlebt – im privaten Umfeld ebenso wie in der Politik, der Wirtschaft und in anderen Bereichen. Dennoch, oder eben gerade wegen unserer Erlebnisse und Erfahrungen, haben wir alle unterschiedliche Vorstellungen davon, was eine Krise eigentlich ist. Definiert wird sie in verschiedenen Fachgebieten ebenfalls recht unabhängig voneinander, beispielsweise als „[...] eine über einen gewissen (längeren) Zeitraum anhaltende massive Störung des gesellschaftlichen, politischen oder wirtschaftlichen Systems“ (Schubert, Klaus/Klein, Martina (2020): Das Politiklexikon. 7., aktual. u. erw. Aufl. Bonn: Dietz. Lizenzausgabe Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung), die „[...] gleichzeitig auch die Chance zur (aktiv zu suchenden qualitativen) Verbesserung“ (ebd.) birgt. Für uns bedeutet das, dass es zum Beispiel nach der hoffentlich bald endgültig überstandenen Coronapandemie gesellschaftlich und wirtschaftlich eigentlich nur noch aufwärtsgehen kann. Allerdings sollten wir gerade als Lehrkräfte ganz besonders auch unsere psychische und physische Gesundheit – und die unserer Schüler*innen – im Blick haben, denn „[e]ine Krise im psychosozialen Sinn besteht im Verlust des seelischen Gleichgewichts, wenn ein Mensch mit Ereignissen oder Lebensumständen konfrontiert wird, die er im Augenblick nicht bewältigen kann“ (Österreichisches Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (2023): Was versteht man unter einer Krise? Abrufbar unter <https://www.studierendenberatung.at/personliche-probleme/krisenhafte-lebenssituationen/was-versteht-man-unter-einer-krise/>, zuletzt geprüft am 03.05.2023).

Corona, der Ukraine-Krieg, stark steigende Preise in allen Lebensbereichen – es gibt niemanden, der nicht in irgendeiner Art und Weise davon beeinflusst wurde oder immer noch wird. Weil wir kaum bis gar keine Kontrolle über diese Ereignisse haben, können sie uns in tiefe Krisen stürzen, deren Verlauf dann stark „[...] von der Qualität der Selbst- und Fremdhilfe und des frühen, am besten sofortigen Einsetzens und Anbietens von Hilfe“ (ebd.) abhängt. Aber welche Hilfen können Sie Ihren Schüler*innen anbieten, wie können Sie sie unterstützen? Wie kann „normaler“ Unterricht wieder gelingen? Was wünschen sich Lehrkräfte, Kinder, Jugendliche und auch deren Eltern jetzt im Hinblick auf die Schule am meisten? Diese Fragen möchte Ihnen dieser Band beantworten, vor allem auch in Bezug auf die Coronapandemie, die für uns alle so viele Einschränkungen mit sich brachte.

Noch immer ist Corona ein Unsicherheitsfaktor. Zwar wurde die Pandemie im Frühjahr 2023 von der WHO für beendet erklärt, doch nach wie vor gibt es immer wieder neue Varianten und damit auch Menschen, die erkranken, auch wenn die Infektionszahlen nicht mehr so hoch sind. Weitreichende Einschränkungen werden uns künftig hoffentlich erspart bleiben, aber sie haben uns länger beeinflusst als zunächst angenommen. Wir sprachen nicht mehr von Wochen oder Monaten, wir zählten in Jahren. Und diese Zeit hat natürlich etwas mit uns allen gemacht. Offenheit und Neugier, wichtige Voraussetzungen für den Unterricht, blieben oft auf der Strecke – besonders die Neugier auf andere Menschen und die Offenheit, etwas anderes, etwas Neues kennenzulernen. Nähe zu Mitschüler*innen und Freund*innen, Gruppen- und Partner*innenarbeit, vieles war während der Pandemie plötzlich nicht mehr möglich. Stattdessen gab es Schulschließungen oder, wenn die Kinder und Jugendlichen überhaupt in ihren Klassenzimmern zusammenkommen durften, zumindest strenge Regeln zum Lüften und Abstandhalten, die tage-, wochen-, monate- und jahrelang beachtet werden mussten.

Sie können sich sicherlich an die vielen Neuanfänge während der Coronapandemie erinnern. Es war anders als etwa nach den Sommerferien, denn wir können von Jahren sprechen, in denen der Unterricht immer wieder unterbrochen wurde. Für einige Schüler*innen hat sich sogar die Umgebung geändert, in die sie zurückkehren. Sie besuchen vielleicht eine neue Schule, es sind neue Lehrer*innen dazu gekommen, die Mitschüler*innen haben gewechselt. Diese Umstände sind nicht in ein oder zwei Tagen einfach abzuhandeln. Die Auswirkungen werden noch lange zu spüren sein. Es liegt auch an Ihnen als Lehrkraft, dass Ihre Schüler*innen die Zeit nicht als verlorene Zeit empfinden, sondern als eine etwas „andere“ Zeit ihres Lebens, die nun einmal dazugehört und in der sie Erfahrungen gesammelt haben. Bitte beachten Sie dies und gehen Sie behutsam vor. Sich an die neue



Situation zu gewöhnen, ist nicht innerhalb eines Tages oder einer Woche möglich – es kann Monate oder sogar Jahre dauern, bis Schüler*innen wieder zurück in den geregelten Schulalltag finden.

Der Anfang nach einer Krise ist für alle neu. Das haben wir in und nach der Coronakrise gelernt. Was geschehen ist, muss aufgearbeitet werden, und wir müssen daran wachsen und vieles überdenken. Eigentlich gehört es beispielsweise zum professionellen Verhalten von Lehrer*innen, sich gegenüber ihren Schüler*innen nicht persönlich zu öffnen – hat sich daran etwas geändert? Was machen gemeinsame (unerfreuliche) Erlebnisse mit uns? Und wie ist es mit den Schüler*innen, die allein gearbeitet haben – hatte das auch Vorteile für manche von ihnen? Kann das vielleicht sogar einen Nutzen für uns alle bringen?

Ein Neuanfang kann auch positive Auswirkungen haben. Er ist nicht nur eine Herausforderung, sondern auch gleichzeitig eine Chance, etwas zu ändern, zu verbessern und darüber nachzudenken, ob die alte Normalität nicht einer neuen weichen kann, weichen sollte und weichen muss. Natürlich sollen dabei auch weiterhin die Schüler*innen im Mittelpunkt stehen. Sie sind diejenigen, für die unser Schulsystem erschaffen wurde. Doch wie bei allem, bei dem Menschen zusammenarbeiten, gibt es in der Schule gute und schlechte, jeweils wechselseitige, Beziehungen, die gepflegt bzw. teils erst aufgebaut werden müssen. Gerade im Umgang mit Kindern und Jugendlichen ist dies wichtig, denn hier existieren quasi keine neutralen Beziehungen – es gibt intensive und oberflächliche, fürsorgliche und weniger fürsorgliche, das Adjektiv neutral hingegen ist nicht vorhanden.

Bauen Sie Beziehungen wieder auf oder gestalten Sie sie ganz neu. Das hilft Ihnen, Ihren Kolleg*innen und auch den Schüler*innen. Die Zeit der Coronapandemie war keine leichte und wir müssen einander Kraft und Mut geben. Wir müssen zeigen, dass wir zusammen in ein Miteinander finden können, das uns allen, auch in Zeiten des Ukraine-Kriegs, der Inflation und weiterer Krisen, neue Wege aufzeigt. Gehen wir sie gemeinsam!

Viel Erfolg wünscht Ihnen
Ihre Manon Sander



Krisensituationen souverän begegnen

2 Nur wer sich selbst hilft, kann anderen helfen

Bevor wir uns um die vielen Belange Ihrer Schüler*innen kümmern, stehen erst einmal Sie selbst als Lehrkraft im Mittelpunkt. Denken Sie an einen Notfall in einem Flugzeug oder auf einem Schiff – nur wer sich selbst die Sauerstoffmaske bzw. die Rettungsweste angelegt hat, kann danach anderen helfen, das Gleiche zu tun oder in ein Rettungsboot zu klettern. Ähnlich ist es in der Schule und allgemein im zwischenmenschlichen Bereich: Wenn es Ihnen nicht gut geht, können Sie nicht so für Ihre Schüler*innen, Angehörigen oder Freund*innen da sein, wie Sie es gerne wären.

Viele Lehrer*innen neigen grundsätzlich dazu, sich zu überarbeiten, was in letzter Zeit unter anderem aufgrund von immer höheren Anforderungen, nachzuholendem Unterrichtsstoff und krankheitsbedingt zu ersetzenden Kolleg*innen zu einem noch größeren Problem geworden ist. Nehmen Sie sich daher zwischendurch immer wieder Zeit und beschäftigen Sie sich mit sich. Denken Sie auch an die Schüler*innen, die Sie brauchen – wenn Sie immer mehr geben, als gesund für Sie ist, dann sind Sie irgendwann ausgebrannt und können auch sie nicht mehr unterstützen.

Ermitteln Sie Ihre eigenen Bedürfnisse

Stellen Sie sich doch einmal die Frage, warum Sie Lehrer*in geworden sind. Was war Ihr Anspruch? Wollten Sie es besser machen als Ihre Lehrer*innen? Dann sind Sie damit nicht allein. Wollten Sie beruflich in einem Bereich bleiben, der Ihnen bereits bekannt war? Auch das geht vielen Lehrkräften so. Weitere oft genannte Gründe, sich für den Lehrberuf entschieden zu haben, sind etwa die Liebe zu den Fächern, die Sie unterrichten, und der Umgang mit Menschen. Gleichzeitig gibt es aber einiges, das Sie vielleicht am Lehrer*innendasein stört. Ist es die große Belastung, mit der Sie nicht gerechnet haben? Das Herumtragen der Probleme Ihrer Schüler*innen? Der Spagat zwischen Eltern, Schulleitung, Schüler*innen usw.? Es gibt auch hier viele Möglichkeiten, aber in der Regel läuft es immer auf den großen Einsatz an Zeit und Emotionen hinaus, der im absoluten Gegensatz zu dem steht, weswegen Sie Lehrer*in geworden sind. Viele Lehrkräfte verzweifeln darum an Ihren eigenen Ansprüchen. Dazu hört man derzeit von vielen Seiten, dass Lehrer*innen es in der Coronapandemie besonders leicht gehabt hätten, schließlich waren die Schulen geschlossen, es bestand Arbeitsplatzsicherheit und man habe die Aufgaben einfach an die Eltern abgegeben. Bleiben Sie ruhig, wenn Sie dies hören – Sie wissen, was Sie geleistet haben, und das reicht. Sie müssen es niemandem beweisen!

Setzen Sie sich Zeiten, in denen Sie effektiv arbeiten können und in denen Sie sich neben den Aufgaben in der Schule auf all das konzentrieren können, was zu Hause noch zu tun ist. Stellen Sie aber auch sicher, dass Sie Zeiten haben, in denen Sie eben nicht arbeiten, sondern sich auf sich selbst und Ihre eigenen Bedürfnisse konzentrieren. Kümmern Sie sich um Ihre Familie, machen Sie Sport, gehen Sie mit dem Hund nach draußen oder lesen Sie ein Buch, das nichts mit dem Thema Schule zu tun hat – also auch nicht dieses hier. Planen Sie Ihre Zeiten so akribisch wie den Unterricht und zwingen Sie sich, auch mal nichts zu tun. Sie werden merken, dass es Ihnen schnell besser gehen wird.

Ändert sich nichts, bleiben Sie auch nach einer Phase der Entspannung ständig im angespannten Zustand, dann suchen Sie sich eine Sportgruppe, die Sie regelmäßig besuchen. Falls auch das keine Besserung bringt, sollten Sie eine*n Arzt*Ärztin aufsuchen und mit ihm*ihr überlegen, was Sie tun können, um nicht in einen Burn-out zu schlittern oder um wieder aus diesem herauszukommen, falls Sie bereits darunter leiden.

Viele Ihrer Kolleg*innen, sowohl an der eigenen als auch an anderen Schulen, haben oft ähnliche Probleme. Dann kann es hilfreich sein, sich darüber auszutauschen und sich gegenseitig zu unterstützen – manchmal brauchen Sie vielleicht aber auch Abstand gerade von den Menschen, die sich in einer sehr ähnlichen Situation be-





finden. Darum ist es gut, mit Außenstehenden über Ihre Schwierigkeiten und Bedürfnisse zu sprechen, denn sie haben oft einen anderen Blickwinkel und können so eventuell Lösungen vorschlagen, auf die Sie selbst nicht gekommen wären.

Erreichbarkeit rund um die Uhr?

Einige Kolleg*innen sagen, das Schlimmste in der Pandemie seien die E-Mails gewesen. Ständig und immer seien diese eingegangen, manchmal sogar nachts. Fragt man diese Kolleg*innen aber danach, wie sie es mit der telefonischen Erreichbarkeit halten, dann geben sie oft an, dass sie sich da abschotten. Das kann auch seine Berechtigung haben, weil sonst bei vielen Lehrkräften das Telefon nicht mehr stillstehen würde. Überlegen Sie sich daher, wie und wann Sie für Ihre Schüler*innen, deren Eltern und Ihre Kolleg*innen erreichbar sein müssen und möchten – vor allem in einer eventuell eintretenden neuen Krisensituation. Es ist zum Beispiel möglich, die private Telefonnummer geheim zu halten und Kontakt nur nach Anfragen an das Schulsekretariat zuzulassen – das ist allerdings umständlich und im Falle von Schulschließungen kaum bis gar nicht durchführbar. Eine Extranummer, über die man zu Hause nur für schulische Belange erreichbar ist, kann dann sehr hilfreich sein. Sie müssen den Hörer nicht immer oder zeitweise gar nicht abheben oder können einfach den Anrufbeantworter einschalten und später die Anliegen der Anrufer*innen nach Eingang und Wichtigkeit abarbeiten.

E-Mails sind noch viel besser zur Kontaktaufnahme geeignet. Jede*r kann sie dann schreiben, wenn das Problem auftritt – das kann tagsüber sein, frühmorgens, auch spätabends oder sogar mitten in der Nacht. Wann Sie die Mails beantworten, bleibt Ihnen überlassen. Wenn Sie eine Antwort zum Beispiel vormittags zwischen 9 und 12 versprechen, spätestens aber 24 Stunden nach Eingang, dann werden Sie merken, dass E-Mails eine geniale Errungenschaft sind, weil Sie nicht ständig online sein müssen, sondern antworten können, wenn Sie Ruhe und Zeit dazu haben. Machen Sie nicht den Fehler, dass Sie sich auf Ihrem privaten PC, Smartphone oder Tablet ständig über eingehende schulische E-Mails informieren lassen, ansonsten können Sie nicht abschalten und sind in Gedanken immer bei der Arbeit.

Seien Sie also auch während einer Krise gut erreichbar – aber in den Maßen, die Sie außerhalb der normalen Arbeitszeiten nicht (oder nur wenig) beeinträchtigen.

Professionalität vs. Preisgabe von Privatem

Professionalität bedeutet – wie oben zum Thema Erreichbarkeit schon angedeutet – unter anderem, Beruf und Privates zu trennen. In der Schule ist das mitunter schwierig, weil von Ihnen verlangt wird, private Belange Ihrer Schüler*innen zu kennen, darauf Rücksicht zu nehmen und sie in die Überlegungen zum Unterricht miteinzubeziehen, während Sie auf der anderen Seite Ihr eigenes Privatleben aber möglichst heraushalten sollen. Das ist auch sinnvoll, denn die Kinder und Jugendlichen müssen nicht wissen, wann und wie Sie warum Ihren Unterricht planen oder was Ihnen bei der Korrektur der letzten Englischarbeit privat dazwischengekommen ist.

Trotzdem können Sie selektiv Notwendiges einbringen. Erzählen Sie Ihren Schüler*innen Gegebenheiten aus Ihrem Privatleben, die zeigen, dass Sie sie verstehen. Vielleicht haben Sie zum Beispiel selbst Kinder, die auch Probleme während bestimmter Phasen im Lockdown hatten. Vielleicht mussten Sie selbst aus Krankheitsgründen oder wegen exorbitant gestiegener Preise auf einen Urlaub verzichten. Gemeinsame Probleme können verbinden. Ihre Worte dürfen dabei nicht besserwisserisch oder gar überheblich wirken, sondern müssen authentisch und echt sein, damit Sie zeigen können, dass Sie Ihre Schüler*innen verstehen. Denken Sie sich nichts Unwahres aus, denn Sie könnten sich irgendwann nicht mehr daran erinnern. Berichten Sie stattdessen zum Beispiel humorvoll davon, wie Sie während der Pandemie versucht haben, zwei der begehrten Packungen Mehl im Supermarkt zu ergattern, weil Sie einen Geburtstagskuchen für Ihren Sohn backen wollten. Ähnliches haben wir fast





alle erlebt, auch die Schüler*innen. Das kann dazu führen, dass sie Gemeinsamkeiten mit Ihnen empfinden und von ihren Problemen berichten.

Erzählen Sie also gern von komischen Dingen, die passiert sind, ohne dass Sie sich der Lächerlichkeit preisgeben müssen. Können Sie selbst über sich lachen, dann macht es Ihnen auch nichts aus, wenn andere lachen. Haben Sie ein ungutes Gefühl, dann behalten Sie die Geschichte dazu lieber für sich, denn Sie müssen belastende und für Sie bedrückende Ereignisse nicht mit Ihren Schüler*innen teilen. Sie können aber jemanden trösten, indem Sie dieser Person sagen, dass Sie so etwas auch erlebt haben und wissen, wie schwer es sein kann.

Geben Sie nichts preis, über das Sie nicht in der Öffentlichkeit sprechen möchten. Wenn Sie etwas in der Schule 25 oder 30 Kindern erzählen, dann wird es immer den einen oder die andere geben, der oder die es weitererzählt. Darum sprechen Sie nur über unverfängliche Themen und überlegen Sie sich im Vorfeld bestenfalls noch dreimal, wie das Geschilderte auf andere wirken wird. Erzählen Sie zum Beispiel, dass Ihre Familie sich in Coronazeiten einen Hund angeschafft hat, um im ersten Lockdown öfter rausgehen zu können, dann kann das falsch ankommen. Erzählen Sie aber, dass Sie und Ihre Familie im ersten Lockdown einen Hund bei sich aufgenommen haben, weil endlich alle die Zeit hatten, sich gemeinsam um das Tier zu kümmern, und dass Sie an manchen Abenden darüber diskutiert haben, wer noch mal mit dem süßen Fellknäuel rausgehen darf, dann gibt das ein ganz anderes Bild.

Wie geht es weiter?

Niemand kann die Zukunft voraussagen. Wir haben das Gefühl, uns seit 2020 im Krisenmodus zu bewegen. Die Pandemie schien einfach nicht zu enden und ist immer noch nicht ganz überwunden, ständig kamen und kommen neue Varianten. Der Krieg in der Ukraine, die hohe Inflation mit ihren steigenden Gas- und Strompreisen und vieles mehr drücken die Stimmung. Wir alle sind angreifbar und dem Geschehen um uns herum ausgeliefert.

Machen Sie trotzdem weiter. Helfen Sie Ihren Schüler*innen, haben Sie ein offenes Ohr für deren Probleme und seien Sie nicht genervt oder entsetzt, wenn sie Ihnen etwas erzählen. Seien Sie achtsam mit sich selbst und den Ihnen anvertrauten Schüler*innen. Behandeln Sie sie so, wie Sie selbst behandelt werden möchten, denn nur so können Sie ein Vorbild sein.

Wappnen Sie sich aber auch – wir alle haben gelernt, dass es zu Problemen kommen kann, mit denen wir nicht gerechnet haben, die wir nie im Entferntesten erwartet hätten. Ein bisschen fühlt es sich an wie eine Achterbahnfahrt, die nicht stoppt – was hinter der nächsten Kurve kommt, wissen wir alle nicht. Stabilität, Kontinuität und Verlässlichkeit gepaart mit Humor und Respekt sind in jedem Fall wirksam – für Sie und für Ihre Schüler*innen.

Selbstmotivation

Angesichts all der Herausforderungen fragen Sie sich sicher an manchen Tagen, ob Sie so noch weitermachen möchten. Selbstzweifel kommen auf. Ist dies wirklich der richtige Beruf? Können Sie all den Widrigkeiten standhalten und schaffen Sie das alles? Werden Sie Ihrem eigenen Anspruch gerecht? Was, wenn Sie Fehler machen?

Eines steht fest: Sie werden Fehler machen, es wird immer wieder Tage geben, an denen Sie Probleme haben und an denen Sie viel tun müssen – aber überlegen Sie sich, warum und wofür Sie all das machen. Sie wollen einen positiven Einfluss auf das Leben von jungen Menschen haben, Sie möchten ihnen etwas beibringen, das sie ohne Ihren Einsatz nicht lernen würden.





Wenn Sie schon länger im Dienst sind, dann werden sich im Laufe der Jahre bestimmt einige Schüler*innen bei Ihnen bedankt haben – für das, was Sie für sie getan haben, wie Sie ihnen etwas beigebracht haben oder dafür, dass Sie etwas besonders gut erklärt haben. Erinnern Sie sich daran. Jedes Lächeln, das Sie auf dem Gesicht eines Kindes sehen, wenn es etwas verstanden hat, sollte für Sie zeigen, dass Sie etwas geschafft haben.

Wenn Schüler*innen sich an Sie wenden, dann haben sie jemanden, der ihnen zuhört und sie berät. Das haben sie sonst oft nicht. Stellen Sie sich einfach noch einmal die Frage, weshalb Sie Lehrer*in geworden sind: Hat nicht auch der Wille, jungen Menschen zu helfen und sie zu prägen, ihnen etwas näherzubringen, das Sie lieben, eine Rolle gespielt?

Geben Sie nicht auf, Sie sind wichtig und können auf das Leben Ihrer Schüler*innen einen großen Einfluss haben.

Auf die Gesundheit achten

Die eigene Gesundheit ist wichtig, das wird in Krisen besonders deutlich und wurde durch die Coronapandemie noch einmal zusätzlich betont. Lehrer*innen gehörten dabei zu den Menschen, die eben bis zu den Schulschließungen nicht zu Hause bleiben konnten. Viele Kinder und Jugendliche in den Klassen waren infiziert – die Angst um sie, um die eigene Familie und die eigene Gesundheit war quälend. Allein diese Angst hat vieles überschattet und wirkte natürlich auch negativ auf die Gesundheit.

Achten Sie gerade in herausfordernden Zeiten auf sich selbst. Seien Sie achtsam und passen Sie auf sich auf, hören Sie auf Ihren Körper und suchen Sie für sich selbst Auszeiten und kleine Fluchten aus dem Alltag. Unterteilen Sie Ihr Leben in drei oder mehr Bereiche, von denen einer der Beruf ist. Weitere Bereiche können Familie, Freunde, Sport oder ein Hobby sein. Es wird Phasen im Leben geben, in denen sich die Wertigkeit einzelner Bereiche verschiebt. Etwas fällt weg, etwas Neues kommt hinzu – aber versteifen Sie sich nicht auf bestimmte Bereiche und suchen Sie sich zum Beispiel auch einen Freundeskreis außerhalb der Schule.

Schlafen Sie genügend und setzen Sie sich Grenzen, denn Sie können nicht immer und permanent arbeiten. Eine gesunde Balance ist wichtig. So können Sie Kraft für alle Bereiche schöpfen. Machen Sie sich auch kein schlechtes Gewissen, wenn Sie arbeiten. Seien Sie konzentriert in der Schule und bei Ihren Schüler*innen. Wenn Sie zu Hause sind, konzentrieren Sie sich auf Ihre Familie.

Gehen Sie zudem regelmäßig zu Check-ups bei Ihrem*Ihrer Arzt*Ärztin und lassen Sie sich beraten für den Fall, dass Sie Hilfe benötigen. Nutzen Sie diese, wenn es nötig ist, denn nur wenn Sie fit sind, können Sie anderen helfen und die Kraft aufwenden, die Sie brauchen.

3 Was Ihre Schüler*innen jetzt brauchen

Nachdem Sie sich zunächst mit Ihren eigenen Bedürfnissen befasst haben, wenden wir uns nun den Personen zu, die in der Schule am wichtigsten sind: den Schüler*innen. In der Schule kommen die Kinder oder Jugendlichen oft schon vor Unterrichtsbeginn auf Sie zu, bestürmen Sie regelrecht. Es bleibt Ihnen keine Zeit, sich Gedanken darüber zu machen, ob Ihnen das vielleicht gerade zu viel ist, wie es Ihnen damit geht und wie Sie damit umgehen können, Sie müssen möglichst schnell reagieren. Doch Sie müssen auch an sich denken, stellen Sie sich nicht hinten an. Auch Sie haben eine traumatische Situation zu bewältigen.

Krisen, egal ob persönliche oder globale, sind immer ein Bruch im Leben. Wer von Ihnen 2001 schon alt genug war, kann sich an den 11. September erinnern. Die Terroranschläge ereigneten sich nicht in Deutschland, trotzdem haben wir die Auswirkungen gespürt. Wie war das am nächsten Tag in der Schule, egal ob als Lehrkraft oder Schüler*in? Die meisten haben noch eine Erinnerung daran, wie an diesem Mittwoch der Unterricht

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Krisensituationen souverän begegnen

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](https://www.school-scout.de)

