



## Einführung in die Mikrofortbildung

# 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/persoenliche-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 Abstandthalten, 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 ersetzen 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 Begründung 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





von den Geschehnissen beeinflusst war. Corona hat viele von uns noch deutlich persönlicher getroffen. Hier kann oft kein bestimmter Tag ausgemacht werden, aber wir denken in verschiedenen Zeiten: den Zeiten vor Corona, während Corona und den Zeiten danach. Es kam zu einer brutalen Störung im kontinuierlichen Lernen und im Miteinander. Die Auswirkungen auf den Schulalltag sind mit denen einer plötzlichen Erkrankung oder eines Unfalls zu vergleichen: Patient\*innen fühlen sich oft am besten unterstützt, wenn man ihnen hilft, sich selbst zu helfen, also ihre Situation aktiv mit zu verändern, sodass sie sich nicht einfach nur in ihr Schicksal fügen müssen. Was bedeutet das im Einzelnen? Wer einfach abwartet, wer sich hingibt, der verkümmert und steigert sich in seine Krankheit noch viel weiter hinein. Personen hingegen, die zum Beispiel die Ernährung aktiv umstellen, haben oft eine höhere Lebenserwartung als Patient\*innen mit einer ähnlichen Prognose. Es kommt also darauf an, die Schüler\*innen nach einer Krise aktiv am schulischen Neustart teilhaben zu lassen. Es ist notwendig, ihnen eine Perspektive zu geben, die mehr beinhalten muss als gute Noten. Diese sollten sowieso in den Hintergrund rücken. Stattdessen müssen das Lernen und das bereits Erlernte im Mittelpunkt stehen. Auch den Schüler\*innen muss es wichtig sein, guten Unterricht zu bekommen oder ihn im besten Fall ihren Bedürfnissen entsprechend besser mitzugesten. Natürlich ist dies immer das Ziel und hat vielleicht in „normalen“ Zeiten schon nicht allzu gut funktioniert – warum sollte es das jetzt? Ganz einfach, man stellt seine Ernährung normalerweise nicht um, wenn es einem gut geht, sondern eher aus der Not heraus. Und in einer Notsituation befinden sich auch Ihre Schüler\*innen jetzt.

Schüler\*innen brauchen Hilfe und Unterstützung. Daher werden Sie in den kommenden Kapiteln Ideen und Anregungen finden, die Ihnen helfen zu helfen. Das ist nicht immer einfach. Es wird auch nicht immer gern angenommen – manche Schüler\*innen werden sich sträuben und, wenn überhaupt, nur widerwillig mitarbeiten. Andere werden Ihre Vorschläge und Anregungen gern aufnehmen und sich darüber freuen. Jedoch, wie immer beim Thema Lernen, sind es oft gerade diejenigen, die sich am meisten dagegen wehren, die, mit denen es zu Beginn am schwierigsten ist, die schließlich am dankbarsten sind. Gerade für diese Schüler\*innen lohnt sich Ihr Einsatz, denn häufig sind es genau diese Kinder und Jugendlichen, die Ihre Hilfe auch am nötigsten haben. Es wird sich also lohnen.

## Die Rolle der Lehrkraft

Wenn man Studierende fragt, warum sie Lehrkräfte werden möchten, erhält man sehr viele ähnliche Antworten: Sie möchten den Schüler\*innen helfen, ihnen etwas beibringen und ihnen Ratgeber\*innen sein. Sie zu erziehen, ihnen (schlechte) Noten zu geben, sie zu bewerten und sie zu prüfen, all das wird fast nie genannt. Die Vorstellung ist dabei das eine, die Wirklichkeit das andere. Aus der Diskrepanz erwächst oft ein Verhalten, von dem sich Studierende nie vorstellen konnten, es selbst an den Tag zu legen.

Wie bereits vorab erwähnt, bietet ein Neuanfang oft die Möglichkeit, etwas zu ändern. Neue Voraussetzungen und veränderte Situationen erfordern auch eine neue Einstellung zum Arbeiten. Zuzuhören, statt zu erziehen, sollte im Vordergrund stehen. Ein Einschätzen der Situation, sie zu bewerten, aber ohne sie zu benoten, ist im Moment gefragt. Die Lehrperson muss andere Rollen einnehmen als bisher.

Die Schüler\*innen müssen von der Angst befreit werden, ständig bewertet zu werden. Versuchen Sie, sich in die Situation der Kinder und Jugendlichen hineinzuversetzen: Egal, was diese im Unterricht sagen, was sie tun, was sie fragen und welche Antworten sie geben, all das geht meist in die Bewertung mit ein. Gerade nach einer Krise befinden wir alle uns jedoch in einer Situation, die mit dem gewohnten Schulalltag wenig zu tun hat. Es ist dann wichtiger denn je, dass Schüler\*innen sich öffnen und über ihre Probleme reden können. Dabei sind sowohl die Probleme gemeint, die die Krise selbst betreffen, als auch die Probleme, die im schulischen Kontext entstanden sind. Verzichten Sie beispielsweise darauf, die Art und Weise zu bewerten, in der vorgetragen wird, oder sich zu allem, was die Schüler\*innen erzählen, direkt einen Vermerk zu machen. Bieten Sie ihnen stattdessen eine Lösung an, damit sie ihre Lücken schließen und dann ihre schulische Laufbahn fortsetzen können. Versuchen Sie,





sich bewusst zu werden, dass Sie nicht nur den reinen Lernstoff vermitteln sollten, und sich mehr als eine Art Begleiter\*in oder Berater\*in zu verstehen. Natürlich müssen Sie die Leistungen Ihrer Schüler\*innen auch bewerten, doch dies sollte erst einmal warten, um dem Lernerfolg nicht im Wege zu stehen. Zunächst müssen Sie wissen, wo die einzelnen Schüler\*innen stehen und welche Schwierigkeiten ihnen durch die Pandemie entstanden sind. Es müssen Lösungen für aufgekommene Probleme gefunden werden. Das kann jedoch nicht bedeuten, dass ganze Klassen zurückversetzt werden oder plötzlich die Hausaufgaben verdoppelt werden. Ebenso wenig hilft es, die Schüler\*innen in Anwesenheit aller miteinander zu vergleichen. Es ist nicht förderlich, einzelnen Schüler\*innen zu erklären, wie viel besser andere sind, oder ihnen zu sagen, dass andere die Zeit besser genutzt haben. Vielleicht hatten diese Schüler\*innen einfach bessere Hilfen zu Hause oder günstigere Umstände wie eine bessere Computerausstattung oder mehr Ruhe. Niemand darf bestraft oder bloßgestellt werden, weil bestimmte Inhalte nicht allein erarbeitet werden konnten.

Stellen Sie sich diese sehr bedrückende Situation vor: Ein Kind öffnet sich und gibt plötzlich mehr von sich preis als sonst. Statt zuzuhören, achtet die Lehrkraft jedoch nur auf die Ausdrucksweise und verbessert fast mechanisch grammatische Fehler. So kann sich der\*die Schüler\*in nicht verstanden fühlen. Eigentlich sind Lehrer\*innen es gewohnt, Fragen zu stellen, auf die sie die Antworten bereits kennen. Doch nun wollen die Schüler\*innen, dass man ihnen zuhört, und vielleicht sind es in dieser Zeit auch sie, die Fragen stellen möchten. Aber im Gegensatz zu jenen der Lehrkräfte sind dies Fragen, die sie wirklich beschäftigen und auf die auch Sie vielleicht keine Antwort kennen. Seien Sie ehrlich, sprechen Sie mit den Kindern und Jugendlichen über ihre Gedanken, Sorgen und Ängste und erwähnen Sie ruhig auch, wie es Ihnen selbst geht.

Warum sollten Lehrkräfte das beherzigen? Wieso kommt das zu all dem, was Sie sowieso schon tun müssen, noch hinzu? Die erste Erklärung ist recht einfach: Sie sind Lehrer\*in geworden, weil Sie den Schüler\*innen helfen wollen und sie unterstützen möchten, auch bei Problemen. Wer Probleme hat, kann nicht arbeiten und damit auch nicht lernen. Sie als Lehrkraft sind am nächsten an den Schüler\*innen dran und können Schwierigkeiten erkennen. Sie müssen sie nicht lösen, aber Sie können Hilfen anbieten. Dass das notwendig ist, wird zum Beispiel durch eine Studie der Uniklinik Essen-Holsterhausen deutlich, die eine Zunahme von Suizidversuchen bei Jugendlichen beobachtet und dabei festgestellt hat, dass im zweiten Lockdown im Frühjahr 2021 (März bis Mai) rund 500 Kinder und Jugendliche deutschlandweit wegen Suizidversuchen intensivmedizinisch behandelt werden mussten (vgl. Deutsches Ärzteblatt (2022): Zweiter COVID-19-Lockdown: Zahl der Suizidversuche bei Jugendlichen in Deutschland nahm zu. Abrufbar unter <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/132970/Zweiter-COVID-19-Lockdown-Zahl-der-Suizidversuche-bei-Jugendlichen-in-Deutschland-nahm-zu>, zuletzt geprüft am 05.05.2023). Besonders nicht mehr vorhandene soziale Kontakte und die fehlende Aussicht auf eine Verbesserung der Situation setzten vielen Heranwachsenden stark zu. 500 intensivmedizinische Behandlungen sind dreimal so viele wie im Lockdown 2020 und viermal so viele wie zu Zeiten vor Corona (vgl. ebd.). Es gibt doppelt so viele Kinder und Jugendliche, die nach den Jahren der Pandemie einen Therapieplatz benötigen. Allerdings sind auch die Wartezeiten inzwischen doppelt so lang. Die Situation ist ernst! Und Sie können einen Unterschied machen!

Auch gegen Angst werden Sie arbeiten müssen. Dabei sollten Sie Zuversicht und Hoffnung vermitteln. Es muss und wird weitergehen und wir müssen alle lernen, mit einer neuen Situation zu leben – nicht nur nach Corona, sondern nach jeder Krise, die wir überwinden.

## Reflektieren des Erlebten

Stellen wir uns eine andere Situation vor: Die Ferien sind zu Ende und aus vielen Schüler\*innen sprudeln die Erzählungen von dem, was sie erlebt haben, nur so hervor. Das wird im Erzählkreis, in Aufsätzen, auf Bildern oder für andere Gelegenheiten und Arbeitsaufträge ausgiebig genutzt. Diejenigen, die nichts oder wenig Außergewöhnliches erlebt haben, sind dann im Nachteil, weil sie kaum Interessantes berichten können. Ähnlich ver-



hält es sich während oder nach Krisenzeiten. Jemand, der zum Beispiel im Corona-Lockdown zu Hause positive Erfahrungen gemacht hat, wird anderen von diesen erzählen. Auch diejenigen, die sich gelangweilt haben, werden das vermutlich erwähnen. Doch in der Regel sind es eben gerade nicht diese Schüler\*innen, die unbedingt reflektieren müssen, was sie erlebt haben. Es reicht auch nicht aus, einen Gesprächskreis zu bilden, in dem alle einmal kurz schildern, was in den letzten Wochen und Monaten in ihrem persönlichen Umfeld passiert ist. Es wird nicht nur gute Erkenntnisse geben, sondern auch schlechte. Einige werden erkennen, dass sie in den vergangenen Monaten weniger Möglichkeiten hatten als andere. Manche haben Gewalt in der Familie und/oder am eigenen Körper erlebt. Viel Zeit in Abgeschiedenheit zu verbringen, hat auch vielen Erwachsenen nicht gutgetan, und es hatte – und hat teils immer noch – Auswirkungen auf das Zusammenleben. In der COPSY-Studie der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf, die die Situation der Kinder während der Coronapandemie untersucht hat, wurde ermittelt, dass fast ein Drittel der Jungen und Mädchen im zweiten Lockdown unter psychischen Auffälligkeiten litt (vgl. Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (2022): Psychische Belastung von Jugendlichen und Kindern weiterhin hoch – aber leicht rückläufig. Abrufbar unter [https://www.uke.de/allgemein/presse/pressemitteilungen/detailseite\\_116483.html](https://www.uke.de/allgemein/presse/pressemitteilungen/detailseite_116483.html), zuletzt geprüft am 05.05.2023). Dabei waren Kinder aus sozialschwachen Familien sowie aus Familien, in denen Erwachsene mit eigenen Problemen zu kämpfen hatten, besonders stark betroffen. Im Jahr 2020 wurde bei mehr als 60.000 Kindern eine Kindeswohlgefährdung festgestellt. Im Schnitt wurde alle 13 Minuten ein Kind zur Sicherung des Kindeswohls durch das Jugendamt aus der Familie genommen. Wenn nun also etwa jedes dritte Kind Auffälligkeiten zeigt, kann das bedeuten, dass in Ihrer Klasse mit 30 Schüler\*innen rund zehn von ihnen betroffen sind. Eine andere einfache Übersicht zeigt sehr deutlich, welche Situation die Kinder und Jugendlichen in den Schulen durch die Pandemie erleben:

<b>2023/24 in Klasse ...</b>	<b>Von der Pandemie betroffene (Schul-)Jahre</b>
1	Kindergarten
2	Kindergarten
3	Kindergarten, 1
4	Kindergarten, 1, 2
5	1, 2, 3
6	2, 3, 4
7	3, 4, 5
8	5, 6, 7
9	6, 7, 8
10	7, 8, 9
11	8, 9, 10
12	9, 10, 11
13	10, 11, 12

Sie sind Lehrer\*in und nicht Therapeut\*in, Psycholog\*in oder Psychiater\*in. Aber Sie haben Verantwortung. Sie können nicht die Augen verschließen vor schwierigen Themen, die Ihre Schüler\*innen betreffen, sondern sollten mit ihnen darüber sprechen und sie – je nach Ausgangslage – wenn nötig an Fachleute übergeben oder diese zumindest hinzuziehen. Gerade in Fällen von schwerer Gewalt an einer Schule, beispielsweise nach einem Amoklauf, ist dies unabdingbar. Informationen dazu erhalten Sie unter anderem bei den Kultusministerien oder in deren Veröffentlichungen (vgl. Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung (2022): Kriseninter-





vention an Schulen. Eine Handreichung für Schulleitungen und schulische Krisenteams. Abrufbar unter [https://www.km.bayern.de/download/28603\\_ISB\\_Krisenintervention-an-Schulen.pdf](https://www.km.bayern.de/download/28603_ISB_Krisenintervention-an-Schulen.pdf), zuletzt geprüft am 04.05.2023).

Den Anfang sollten jedoch auf alle Fälle Sie selbst machen, denn nicht zu reden und keine Möglichkeit der Reflexion über das Geschehene anzubieten, ist definitiv keine Lösung. Kinder und Jugendliche sollten aber gerade in schwierigen Gesprächen immer auch die Möglichkeit haben, nicht mitzumachen, nur zuzuhören oder sich mit etwas anderem zu beschäftigen, wenn sie mit dem Thema oder der Situation momentan überfordert sind.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Reflexion des Erlebten:

### **Gruppengespräche**

Gruppengespräche werden von vielen Lehrer\*innen gern zur Aufarbeitung belastender Ereignisse genutzt, aber auch in Therapien angewandt. Sie können wichtig und hilfreich sein, dürfen aber nicht zu Beginn eingesetzt werden. Stellen Sie sich einmal vor, Sie müssten sich in einen Stuhlkreis setzen, neben Ihnen all Ihre Kolleg\*innen, und alle nacheinander müssten nun über ihre Beziehungsprobleme berichten. Das wäre unmöglich. Diejenigen, die wirklich Schwierigkeiten haben, würden in dieser Situation auf keinen Fall sprechen. Diejenigen, die es am nötigsten hätten, würden schweigen. Ähnlich verhält es sich auch mit unseren Schüler\*innen. Einige von ihnen haben sich zum Beispiel am ersten Schultag nach dem Corona-Lockdown vielleicht darüber beschwert, wie nervig sie es fanden, jeden Tag mit der Familie zu verbringen, und dass der Vater, der sich in Schlafanzughose, aber mit Oberhemd und Krawatte, in seine Meetings eingewählt hat, keine Lust mehr auf das Homeoffice hatte und deswegen schlecht gelaunt war. Von tieferliegenden, schwerwiegenderen Problemen werden die Kinder und Jugendlichen aber in solch einer Situation wahrscheinlich nicht berichten – sie schämen sich vielleicht, haben Angst ausgelacht zu werden oder möchten nicht, dass die Anwesenden womöglich etwas weitererzählen. Ein Gesprächskreis mit mehreren Teilnehmer\*innen sollte daher, wenn überhaupt, erst eingesetzt werden, wenn die Gruppe aus Schüler\*innen mit ähnlichen Erlebnissen und Problemen besteht und diese Vertrauen zueinander gefasst haben.

### **Geschichten**

Suchen oder schreiben Sie eine fiktive Geschichte über Kinder oder Jugendliche, die etwas verbindet, weil sie Ähnliches durchgemacht haben. Das muss nicht unbedingt eine Coronainfektion oder ein Lockdown sein; auch ein Krieg, eine nötige Flucht, eine Krankheit oder ein Trauerfall können Schüler\*innen zum Beispiel vom Unterrichtsbesuch abhalten. Besprechen Sie die Probleme, die die fiktiven Personen haben, auch mit den Eltern Ihrer Schüler\*innen und erläutern Sie, welche möglichen Lösungen es gibt. Gehen Sie behutsam vor, aber betonen Sie wenn nötig die Tatsache, dass manche Lösungen von außen kommen können. Einige Heranwachsende werden sich auf diese Art und Weise öffnen und Ihnen vielleicht in Einzelgesprächen von ihren Problemen berichten.

### **Gesprächsbereitschaft**

Diese hängt direkt mit dem oben genannten Punkt zusammen. Signalisieren Sie Ihre Bereitschaft zu Gesprächen. Bieten Sie den Schüler\*innen an, mit Ihnen allein zu reden, wenn sie das möchten. Sie können zum Beispiel in Ihrer Freistunde oder nach dem Unterricht dazu einladen.

### **Malen**

Schlagen Sie Ihren Schüler\*innen vor, die Zeit, die hinter ihnen liegt, als eine Art Tunnel zu betrachten und daraus einen Blick in die Zukunft zu werfen. Was wünschen sie sich, wie soll es ihrer Meinung nach werden – und was befürchten sie? Lassen Sie sie ihre Vorstellungen nicht einfach nur malen, sondern wie auf einer Vernissage auch darüber berichten, was sie mit ihren Bildern aussagen möchten. Der umgekehrte Blick kann sich dann anschließen: Was lag vor dem Tunnel, was passierte darin?



## Eigene Erfahrungen gegen einen therapeutischen Ansatz

Ein\*e Therapeut\*in zeigt immer Verständnis für die Person, die er oder sie therapiert, gibt jedoch nie eigene Erfahrungen preis. Selbsthilfegruppen hingegen agieren genau umgekehrt. Betroffene stellen hier dar, wie sie selbst eine Situation erlebt und überwunden haben. Beides kann zu einem Erfolg führen. Beides kann richtig sein. Entscheiden Sie, ob Sie nur zuhören möchten oder ob Sie auch von eigenen Erfahrungen und Ängsten berichten wollen. Sie müssen nicht alles von sich preisgeben. Vielleicht hatten Sie während einer Krankheit oder der Pandemie die Angst, nie wieder etwas mit Freund\*innen unternehmen zu können, Ihre Eltern oder Großeltern nicht mehr zu treffen oder für immer an einem Ort bleiben zu müssen. Den Beruf betreffend könnten Sie etwa die Angst entwickelt haben, Ihren Schüler\*innen nicht mehr genug beibringen zu können. Gleichzeitig könnten diese befürchtet haben, nicht genügend zu lernen oder gelernt zu haben. Es fällt den meisten Menschen relativ leicht, über solche Ängste zu reden – haben Sie jedoch zum Beispiel selbst häusliche Gewalt erlebt, in einem Bereich, in dem Sie sich sicher fühlten, so brauchen Sie professionelle Hilfe und können nicht Ihre Schüler\*innen als Therapiegruppe ansehen.

## Briefe in die Vergangenheit schreiben

Ermutigen Sie die Schüler\*innen, einen Brief zu schreiben oder – bei mangelnden Schreibfähigkeiten – zu diktieren. Empfänger\*in dieses Briefes ist das eigene Ich, nur eben einige Zeit zuvor. Was würden die Schüler\*innen sich selbst raten, wie sollten sie sich verhalten und was sollten sie tun? Was sollte auf jeden Fall vermieden oder anders gemacht werden?

## Der Weg zurück

Bauen Sie gemeinsam mit den Schüler\*innen einen Weg aus 100 Steinen. Lassen Sie die Schüler\*innen entscheiden, welche zeitlichen Markierungen sie darauf setzen möchten. Der erste Stein kann etwa den Beginn einer erlebten Krise oder auch einen anderen Zeitpunkt, den die Schüler\*innen für wichtig erachten, markieren. Dazwischen können Sie gemeinsam einige wichtige Ereignisse festhalten, zum Beispiel bei der Aufarbeitung der Coronapandemie das Ende der ersten Distanzunterrichtsphase, den erneuten Distanzunterricht, den Sommer 2021 etc. Danach können die Jungen und Mädchen eigene Markierungen mit einem (ungefähren) Datum setzen und diese dann mit einer kleinen anonymen Nachricht versehen. In dieser halten die Schüler\*innen fest, was an diesem (Zeit-)Punkt ihrer Meinung nach wichtig war oder immer noch ist. Helfen Sie dabei, den Ablauf in etwa chronologisch zu halten. Dieser Weg kann mehrfach gegangen werden und verliert dabei einen Teil seines Schreckens. Vielleicht stellen Ihre Schüler\*innen auch fest, dass sie den Weg bereits ein- oder mehrmals überwunden haben, und entwickeln dabei eine Art Stolz, etwas Schweres geschafft zu haben. Eine andere Möglichkeit ist, gewisse Tage und Ereignisse auf dem Weg vorzugeben. An den Stellen, die ihnen besonders wichtig sind, können die Schüler\*innen anschließend kleine Zettel mit den Symbolen „+“ und „-“ anbringen, um auszudrücken, ob das Ereignis für sie positiv oder negativ war. Wann gab es gute Zeiten und wann schlechte? Beobachten Sie die Kinder bei ihrem Tun und bieten Sie denjenigen von ihnen, die sehr viele schlechte Zeiten angeben, Hilfe an.

## Gefühle darstellen

Notieren Sie auf mehreren Karteikarten verschiedene Adjektive, die Gefühle ausdrücken (fröhlich, müde, gelangweilt, angespannt, ängstlich, besorgt, aufgereggt, panisch, zufrieden, aufgereggt, ungeduldig, ...). Die Kinder können nun einzeln oder auch in Gruppen diese Begriffe erklären, vorspielen oder einen Text dazu schreiben. Wird dies anschließend in Zusammenhang mit einer erlebten Krise gesetzt, so zeigen oder beschreiben die Kinder vielleicht das Verhalten und die Gefühle, die sie auch während der Krisensituation erlebt haben.



## Aufmerksam sein

Seien Sie aufmerksam und achtsam gegenüber Ihren Schüler\*innen. Achten Sie auf verändertes Verhalten und versuchen Sie die Kinder, die auffällig auf Sie wirken, allein zu sprechen. Laden Sie sie jedoch nicht vorher „offiziell“ zu einem Gespräch ein, sondern passen Sie sie eher zufällig ab und beginnen Sie mit belanglosen Themen. Loben Sie möglichst zunächst etwas Positives, das Ihnen aufgefallen ist, und beanstanden Sie nichts. Kinder und Jugendliche, die Schweres durchmachen, werden häufig kritisiert und haben oft ein vermindertes Selbstwertgefühl. Von den Erwachsenen, die sie bedrängen, wird ihnen meist vermittelt, dass sie eben nichts können. Wenn Sie nun umgekehrt das Gefühl vermitteln können, dass genau diese\*r eine Schüler\*in Ihnen wichtig ist und Sie ihn oder sie schätzen, dann werden Sie merken, dass man Sie als Vertrauensperson ansehen wird – nicht sofort, aber nach einiger Zeit. Versuchen Sie nicht, etwas zu erzwingen.

## Lustige Aktivitäten – mit ernstem Hintergrund

Es ist nicht immer leicht, über Dinge zu reden, die man in einer schwierigen Zeit als belastend empfunden hat. Aber Ihre Schüler\*innen können in anderer Form ausdrücken, was sie beschäftigt. Fanden sie etwa das Maskentragen während der Coronapandemie anstrengend, so können sie zum Beispiel ein kurzes Theaterstück darüber schreiben, wie sie sich der Masken entledigen. Sie können mit den Masken auch Bilder malen, Collagen erstellen oder etwas basteln. Dazu sollten am besten natürlich neue, noch ungenutzte Masken verwendet werden. Die Masken können auch zu Hängematten umfunktioniert werden, in die die Schüler\*innen sich selbst als Pappfiguren hineinlegen. Andere sehen sich vielleicht eher gefangen hinter einer Maske und schneiden Gitter oder einen Zaun daraus. Ähnlich kreativ können Sie natürlich auch nach anderen Krisensituationen sein, in denen bestimmte Gegenstände eine wichtige Rolle gespielt haben. Welche Ideen haben Ihre Schüler\*innen – und warum?

## Externe Beratung in die Schule holen

Holen Sie sich Therapeut\*innen in die Schule, die in Absprache mit Ihnen, gemeinsam mit Ihnen oder auch getrennt von Ihnen mit den Schüler\*innen Kontakt aufnehmen. Es ist wichtig, dass den Kindern und Jugendlichen klar wird, dass negative Gefühle, Lustlosigkeit sowie Ängste zeitweise normal sind und zum Leben gehören. Besonders nach und in schwierigen Situationen häufen sich diese Gefühle. Das Wichtigste ist, dass man lernt, mit ihnen umzugehen. Schüler\*innen müssen auch wissen, dass es Handlungen von Erwachsenen – auch engen Vertrauten – gibt, etwa psychischen und physischen Missbrauch oder Misshandlungen, die nicht in Ordnung sind und gegen die vorgegangen werden muss. Kinder und Jugendliche haben auch Rechte und die Erwachsenen haben Pflichten. Ihre Schüler\*innen müssen all dies wissen, und vor allem müssen sie wissen, wo sie Hilfe bekommen können. Und sie müssen erfahren, dass sie mit all ihren Sorgen, Ängsten und Problemen nicht allein sind.

## Einen Film drehen

Geben Sie Ihren Schüler\*innen freie Hand und lassen Sie sie einen Film drehen, der mit Lösungen für die Probleme, die die Kinder oder Jugendlichen in einer Krisensituationen haben oder hatten, aufwartet. In der Regel sind es gerade diejenigen mit den größten Problemen, die sich hier einbringen und versuchen werden, Lösungen zu finden. Dies hat viele Vorteile. Zum einen werden die Betroffenen feststellen, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind. Sie werden merken, dass es nicht ihr Fehler ist, dass sie diese Probleme haben, und sie erfahren, dass es Möglichkeiten gibt, Hilfe zu bekommen. Sie als Lehrer\*in werden dann auch feststellen, dass Sie erkennen können, wer Schwierigkeiten nur benennt oder wer diese tatsächlich hat und mit sich herumträgt. Sie haben so die Möglichkeit, auch vorsichtig Kontakt mit den Betroffenen aufzunehmen. Seien Sie aber auch hier sehr behutsam, denn nicht jede\*r hat wirklich Probleme. Manche Schüler\*innen sind auch besonders mitführend und denken sich in andere hinein. Therapieren Sie daher nicht die falschen.