

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
1 Einleitung	10
2 Fallbeispiele	13
2.1 Fallbeispiel Sara, 7 Jahre	13
2.2 Fallbeispiel Ben, 15 Jahre	14
2.3 Erfahrungsbericht einer Lehrerin	15
3 Schule im Zeitalter der Krisen	17
3.1 Was ist eine Krise?	18
3.1.1 Begriffliche Abgrenzung	19
3.1.2 Krisenverlauf	22
3.2 Abgrenzung schulischer Krisen	23
3.2.1 Wesen schulischer Krisen	23
3.2.2 Exkurs: Der Anschlag von Halle	24
3.3 Krisen auf der gesellschaftlichen Ebene	25
3.3.1 Definition gesellschaftlicher Krisen	26
3.3.2 Permanenz und Gleichzeitigkeit globaler Krisen	27
3.3.3 Die Klimakrise als globale gesellschaftliche Krise	30
3.3.4 Subjektivität von Krisen	32
3.4 Bedeutung gesellschaftlicher Krisen für den Kontext Schule	33
3.4.1 Auswirkungen gesellschaftlicher Krisen auf die Schule	34
3.4.2 Der schulische Auftrag	37
3.5 Zusammenfassung	39
4 Wie junge Menschen auf Krisen reagieren	41
4.1 Was bedeutet Stress?	42
4.2 Ein grundlegendes Stressmodell	43
4.2.1 Stressoren	43
4.2.2 Stressreaktion	46

4.3	Kurz- und langfristige Auswirkungen von Stress	49
4.3.1	Psychobiologische Stressreaktion	49
4.3.2	Die Sache mit den Gefühlen	50
4.3.3	Langfristige Auswirkungen von Stress	52
4.3.4	Entwicklungsabhängigkeit psychischer Belastungen	55
4.4	Stressbewältigung	56
4.4.1	Bewältigungsstrategien	58
4.4.2	Wie können wir dieses Modell auf die großen Krisen übertragen?	59
4.5	Krisenassoziierte psychische Belastungen	60
4.6	Die Salutogenetische Perspektive auf Stress	62
4.7	Zusammenfassung der Auswirkungen von Stress	63
5	Resilienz als Konzept für den Umgang mit Krisen	65
5.1	Resilienz-Facetten	66
5.2	Transformationale und Mehrebenenperspektive	67
5.3	Ganzheitliches Resilienzverständnis	70
5.4	Zusammenfassung Resilienz	72
6	Unterstützung im Krisenfall	75
6.1	Hilfreiche Strategien zum Umgang mit Krisen	76
6.2	Kinder und Jugendliche allgemein unterstützen	77
6.2.1	Beispiele für emotionsfokussierte Bewältigungsstrategien	78
6.2.2	Beispiele für problem- und sinnfokussierte Bewältigungsstrategien ...	80
6.3	Besonderheiten im Grundschulalter	81
6.4	Besonderheiten im Jugendalter	83
6.5	Eltern unterstützen	88
6.6	Das System Schule nutzen	90
6.7	Zusammenfassung	92
7	Schulen langfristig krisenfester machen	93
7.1	Inhaltliche Entwicklung schulischer Angebote	94
7.2	Organisatorische Veränderungen innerhalb der Schule	97
7.3	Einbettung der Schule in ein soziales Unterstützungssystem	101
7.4	Veränderungen außerhalb des direkten Einflusses der Schule	103
7.5	Zusammenfassung	106
8	Psychische Belastung von Lehrkräften und Bewältigungsmöglichkeiten	108
8.1	Bedeutung von Lehrkräften als „Bewältigungsvorbilder“	108
8.2	Vermeidung als psychischer Schutzmechanismus	110

8.3	Hilfreiche Bewältigungsstrategien für Lehrkräfte	111
8.3.1	Aufmerksamkeit zuwenden und Handeln	112
8.3.2	Kompetenter Umgang mit den eigenen Gefühlen	113
8.3.3	Verbundenheit stärken	114
8.3.4	Verdrängen und Vermeiden? – Gesunder Umgang mit der Abwehr	116
8.3.5	Engagement	119
8.4	Zusammenfassung: die Grenzen der Belastbarkeit	119
9	Ausblick: Krisenpermanenz und gesellschaftliches Engagement	121
10	Weiterführende Informationen	124
	Literatur	127
	Anhang	141