

Herausforderung „Unterricht“ nach dem Lockdown:

Wie bewältigen wir als Lehrkräfte den Spagat zwischen Pädagogik und „Leistungsanspruch“?

Der Fokus in Pandemiezeiten liegt in der Öffentlichkeit insbesondere auf den Schülerinnen und Schülern sowie den Eltern und Familien. Aber auch Lehrkräfte gehen in diesen Pandemiezeiten an und über ihre Grenzen: Nicht allein die „Digitalisierung“ fordert heraus, auch den persönlichen Kontakt zu Schülerinnen und Schülern, den informellen kollegialen Austausch und generell das Miteinander in der Schule mit allen Beteiligten vermisst man schmerzlich.

1. Selbstfürsorge

Bei all dem Blick auf die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler gilt es, die eigene Befindlichkeit und emotionale Situation nicht aus dem Auge zu verlieren: Auch Schulleitungen und Lehrkräfte sind in diesem Corona-Jahr hohen Anforderungen und damit starken Belastungen ausgesetzt: Nicht nur die Digitalisierung, auch die vielfältigen Erwartungen an die Arbeit als Lehrerin und Lehrer bzw. als Schulleiterin und Schulleiter können zu Stresserleben führen, sei es aus Gründen subjektiv empfundener Überforderung angesichts der Herausforderungen von Distanz- und Wechselunterricht, einer tatsächlich gestiegenen zeitlichen Arbeitsbelastung, mangelnder Abgrenzung durch das ausschließliche Arbeiten zuhause, eines kritischen Feedbacks an uns als „Dienstleister“, des Fehlens eines kollegialen Netzwerks oder der Angst um die eigene Gesundheit.

Dem **Schutz der eigenen Gesundheit** dienen neben der konsequenten Beachtung der Hygieneregeln

- eine gesunde Lebensführung (ergonomischer Arbeitsplatz, Sport als Ausgleich, gesunde Ernährung)
- das Akzeptieren und Formulieren eigener Grenzen
- die Wahrnehmung und Wertschätzung eigener Stärken
- der Blick auf Gelungenes und Gelingendes
- die Pflege (kollegialer) Netzwerke
- eine optimistische Grundhaltung
- das Aufsuchen professioneller Unterstützung:
 - **Fachkollegen, Beratungslehrkräfte, Schulpsychologen**
 - **Angebote des Projekts „Lehrergesundheit“ der Staatlichen Schulberatungsstelle für Niederbayern** (s. Homepage) können unterstützen, indem der kollegiale Austausch entlastend wirken und die Thematisierung individueller Probleme im geschützten Kreis zur Klärung führen kann. Die Stärkung von Ressourcen und Lösungsmöglichkeiten stehen dabei ebenfalls im Mittelpunkt. Angeboten werden Kollegiale Fallbesprechungsgruppen, Supervision, Coaching für Schulleiterinnen und Schulleiter sowie thematische Fortbildungen.

2. Anregungen für Lehrkräfte für die Rückkehr in den Präsenzunterricht

Wenn der Unterricht in den Klassen jetzt stufenweise wieder aufgenommen wird, heißt es für Kolleginnen und Kollegen, die Belastungen des Hybridunterrichts zu schultern und gleichzeitig die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler im Auge zu behalten. So werden die Schülerinnen und Schüler mit ganz unterschiedlichen Erfahrungen aus der Krise zurück an die Schule kommen: Viele kehren sicher wieder gerne aus der Isolation zurück in die Klassengemeinschaft, einige können aber auch Erfahrungen gemacht haben, die mit hohem Stresserleben verbunden gewesen sind. Solche negativen Erfahrungen können beispielsweise der Verlust eines Angehörigen, das Erleben von häuslicher Gewalt, existenzielle Ängste angesichts der wirtschaftlichen Folgen für die Familie oder um die (eigene) Gesundheit sowie Ängste aufgrund der Konfrontation mit schockierenden Bildern, beispielsweise auch in den Nachrichten, sein.

Sicher haben auch Sie als Lehrerin und Lehrer bezüglich Ihrer Schülerinnen und Schüler ebenfalls ganz unterschiedliche Beobachtungen während des Distanzunterrichts gemacht, die Zeichen der Heterogenität auch beim Lernen und Arbeiten sind.

Allein wieder den Unterricht besuchen zu können, schafft jedoch grundsätzlich Stabilität und Sicherheit in einer buchstäblich „ver-rückten“ Zeit.

Wie viele Kinder und Jugendliche tatsächlich durch diese Krise extrem belastet sind, kann man nicht sagen. Aber es gilt, als Lehrkraft sensibel zu sein für verändertes Verhalten und auffällige Reaktionen von Schülerinnen und Schülern und sich Zeit zu nehmen und ansprechbar zu sein, Gespräche anzubieten, ihnen zuzuhören und Mitgefühl zu zeigen.

Dabei muss in solchen Einzelgesprächen die Botschaft stets **„Dein Verhalten ist eine normale Reaktion auf ein nicht normales Ereignis.“** sein (statt *„Etwas stimmt nicht mit dir“*). Hilfreich ist auch die Frage: **„Was ist dir in dieser Zeit passiert?“** (D.h. das Verhalten hat wohl einen guten Grund!)

Exkurs: Ein kurzer Einblick in die aktuelle „COPSY-Studie“ (Corona und Psyche) mit Ergebnissen der zweiten Befragung am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)

Von Mitte Dezember 2020 bis Mitte Januar 2021 wurden mehr als 1000 Kinder und Jugendliche (im Alter zwischen 7 und 17 Jahren) und mehr als 1600 Eltern mittels Online-Fragebogen befragt. Mehr als 80 Prozent der Befragten hatten bereits bei der ersten Befragung im Juni vergangenen Jahres Antworten abgegeben.

- Fast jedes dritte Kind ist ein knappes Jahr nach Beginn der Pandemie psychisch auffällig (vor der Krise zeigten lediglich zwei von zehn Kindern ein Risiko für psychische Auffälligkeiten).
- 85 Prozent der befragten Kinder fühlen sich laut Untersuchung in der Corona-Krise belastet (im Juni spürten lediglich 71 Prozent seelische Belastungen.)
- Sieben von zehn Kindern geben an, ihre Lebensqualität hat sich im Verlauf der Pandemie weiter verschlechtert (vor der Pandemie drei von zehn).
- Sorgen und Ängste haben noch einmal zugenommen, auch depressive Symptome und psychosomatische Beschwerden sind verstärkt zu beobachten (Kopf- und Bauchschmerzen, Gereiztheit, Einschlafprobleme, Niedergeschlagenheit): 24 Prozent der 11- bis 17-Jährigen zeigen Symptome einer Angststörung, vor der Krise waren es nur 15 Prozent.
- Vor allem Kinder und Jugendliche aus sozial schwächeren Verhältnissen oder mit Migrationshintergrund sind betroffen.
- Gefahr, dass vor allem Kinder aus Risikofamilien ihre Motivation und Lernfreude verlieren.
- Das Gesundheitsverhalten der Kinder und Jugendlichen hat sich noch weiter verschlechtert (ernähren sich ungesund mit vielen Süßigkeiten).
- Zehnmal mehr Kinder als vor der Pandemie und doppelt so viele wie bei der ersten Befragung treiben überhaupt keinen Sport mehr (bis zu 40 Prozent der Befragten sind nicht mehr sportlich aktiv, weil Angebote der Sportvereine und Freizeitaktivitäten fehlen).
- Kinder verbringen noch mehr Zeit als im Frühsommer 2020 an Handy, Tablet und Spielekonsole, wobei sie die digitalen Medien jetzt häufiger für die Schule nutzen.
- Kinder und Jugendlichen berichten über mehr Streit in den Familien, über vermehrte schulische Probleme und ein schlechteres Verhältnis zu ihren Freunden.
- Zwei Drittel der Kinder und Jugendlichen geben an, dass sie das Lernen in der Schule als deutlich anstrengender als vor der Corona-Krise empfinden.

Ein Fazit der Studie: Wer also schon vor der Pandemie Schwierigkeiten hatte und auch von den Eltern nicht gut unterstützt wird, der hat jetzt als Kind und Jugendlicher noch mehr Probleme.

Aber auch ein Fazit: Wer vor der Pandemie gut dastand, Strukturen erlernt hat und sich in seiner Familie wohl und gut aufgehoben fühlt, wird auch gut durch die Pandemie kommen. Familien, die über einen guten Zusammenhalt berichten und viel Zeit mit ihren Kindern verbringen, können besser mit den Belastungen in der Pandemie umgehen.

Es geht der Studie nicht um Überdramatisierung: Nicht jede psychische Auffälligkeit wird zur psychischen Störung. Aber es gilt diese ernst zu nehmen!

3. Was Lehrkräfte zur Stärkung der seelischen Gesundheit ihrer Schülerinnen und Schüler beitragen können

- Zuwendung und Aufmerksamkeit widmen (Beziehung zu Schülern stärken und regelmäßig Kontakt zu Schülerinnen und Schülern halten)
- Anerkennung und wertschätzendes Feedback aussprechen
- Unterstützung bei der Identitätsentwicklung anbieten (Gelegenheiten für Selbstwirksamkeitserfahrungen und Kompetenzerleben eröffnen)
- Erfolgserlebnisse ermöglichen (auch in Bezug auf den Lernstoff und Lerninhalte)
- Zuspruch und Motivation signalisieren
- Zuversicht, Gelassenheit und Optimismus ausstrahlen
- Stärken und Gelungenes wertschätzen
- Interesse zeigen und Gesprächsangebote machen, auch im Klassenverband (ZFU-Stunden: Gespräche über Probleme, Anliegen, Wünsche – dabei auch über psychische Gesundheit, Stress und Gefühle sprechen)
- Erlebtes nicht bagatellisieren, sondern Verständnis für die schwierige Situation äußern
- Auf Heterogenität achten (unterschiedliche Erfahrungen und Bedürfnisse)
- Auf einzelne Schülerinnen und Schüler zugehen und Einzelgespräche führen
- Schülerinnen und Schüler auf Hilfsangebote innerhalb und außerhalb der Schule hinweisen (**s. Anhänge zu Hilfsangeboten bei Depressionen und Angststörungen**)

Anhang: Vorschlag für die Gestaltung der 1. Stunde mit der (Teil-)Klasse, wenn möglich durch den Klassenleiter

„Ankommen an der Schule“

In der **ersten Unterrichtsstunde mit der Klasse** (wenn möglich „Klassenleiterstunde“) sollte die Klassenlehrkraft nicht gleich mit seinem Stoff weitermachen, sondern zunächst diese erste Stunde nach Corona mit einem Klassengespräch dafür nutzen, einen differenzierten Blick auf die Klasse zu erhalten und unterschiedliche Grade von Belastungen zu identifizieren. Gerade die Beziehungsebene und das Erleben von Gemeinschaft, die beide in den letzten Monaten wegen Corona stark gelitten haben, entsprechen wichtigen Grundbedürfnissen von Kindern und Jugendlichen und ermöglichen einen positiven Rahmen, der schulisches Lernen beeinflusst.

Mögliche Leitfragen (ggf. vorab auch als kurzen Fragebogen austeilen) sind (diese sind normalerweise gut als Skalierungsübung mit einer Positionslinie durchführbar, was aber aufgrund der derzeitigen Abstandregeln nicht erfolgen kann):

Alternativ eignen sich vorbereitete **Ampelkarten**:

grün **gelb** **rot**

<i>Wie sehr hast du die Schule vermisst?*</i>	<i>sehr</i>	_____	<i>gar nicht</i>
<i>Wie gut bist du mit dem „Lernen daheim“ klar gekommen?*</i>	<i>sehr gut</i>	_____	<i>gar nicht</i>
<i>Wie gut hat die Technik im Distanzunterricht geklappt?*</i>	<i>sehr gut</i>	_____	<i>gar nicht</i>
<i>Wie oft warst du wegen Corona besorgt?*</i>	<i>sehr selten</i>	_____	<i>sehr oft</i>
<i>Wie stark hat dich die Krise belastet?*</i>	<i>gar nicht</i>	_____	<i>sehr stark</i>
<i>Wie gut bist du damit klargekommen, deine Freunde weniger zu sehen?*</i>	<i>sehr gut</i>	_____	<i>gar nicht</i>
<i>Wie gut hast du dir gefallen, mehr Zeit mit deiner Familie zu verbringen?*</i>	<i>sehr</i>	_____	<i>gar nicht</i>
<i>Wie geht es dir heute?*</i>	<i>sehr gut</i>	_____	<i>sehr schlecht</i>

...

*Immer gilt es, bei jeder Frage genauer **nachzufragen** und dabei auch **Bewältigungsstrategien** zu thematisieren („**Was war schwierig? Was hat dir geholfen? Was hat dir gut getan? Worauf bist du stolz?**“)

Wichtig dabei ist es, **keine Bewertungen** abzugeben, sondern zu respektieren, dass es unterschiedliche Bewältigungsmöglichkeiten gibt. In jedem Fall gilt es, die Offenheit der Schülerinnen und Schüler wertzuschätzen und individuelle Stärken zu identifizieren.

Mit Hilfe solcher Fragen gibt die Lehrkraft Zeit und mithilfe von Nachfragen die Möglichkeit zum Austausch, was bei der Verarbeitung von Belastungen hilfreich ist.