

**INFORMATION
FÜR LEHRER_INNEN**

**ZUM TRAUMASENSIBLEN UMGANG
MIT STRESSBELASTUNGEN
BEI SCHÜLER_INNEN**

AUFGRUND DER CORONA-PANDEMIE

Eva-Maria Hoffart

Gerald Möhrlein

Dr. Matthias Schirmer



Vorwort:

Liebe LehrerInnen,

wir befinden uns in einer herausfordernden Zeit. Weltweit ist die Menschheit von den Auswirkungen der Corona-Pandemie betroffen, manche Medien sprechen von einem weltweiten Corona-Trauma. Wir alle haben keine schlussendliche Sicherheit über das, was bereits passiert ist und vor allem das, was noch passieren wird. Unsicherheit und die dadurch empfundene Hilflosigkeit sind ausschlaggebende Faktoren für ein persönliches Stresserleben.

In den letzten Wochen fand der Unterricht mit Ihren SchülerInnen in räumlicher Distanz statt. Nun hat in vielen Bundesländern die schrittweise Öffnung der Schulen für den Präsenzunterricht begonnen. Eltern, Lehrer und SchülerInnen wissen nicht genau was auf sie zukommt und ob der Unterricht und das Aufeinandertreffen von mehr Menschen die Infektionsrate wieder steigen lässt. Das persönliche Risiko steigt auf jeden Fall. Mit Blick auf die SchülerInnen lassen sich verschiedene Gruppen einteilen:

- SchülerInnen die in sicher gebundenen Bezügen gut aufgehoben sind und die die letzten Wochen, wenn auch vielleicht mit Langeweile, gut überstanden haben.
- SchülerInnen, die in sicher gebundenen Bezügen leben, aber die in den letzten Wochen hohen Stress erlebt haben (eigene Ängste, Ängste und Sorgen der Eltern aufgrund erheblicher wirtschaftlicher Veränderungen des Familieneinkommens mit Stressreaktionen der Eltern).
- SchülerInnen, die sich in den letzten Wochen weitgehend selbst überlassen waren und jegliche Struktur verloren haben.
- SchülerInnen, die vorher bereits in prekären Situationen gelebt haben, die sich durch die letzten Wochen noch verschlimmert haben.
- SchülerInnen die in den letzten Wochen vermehrt Opfer/Zeuge von häuslicher Gewalt und Missbrauch geworden sind

Nun gilt es eine veränderte Unterrichtsrealität herzustellen, die uns über Monate hinweg begleiten wird. Neben dem Unterrichtsstoff wird es wichtig sein, wie Schule wieder zu einer sicheren Insel werden kann, die insbesondere junge Menschen mit herausfordernden Lebensumständen (traumatisierte Kinder und Jugendliche) brauchen. Für Kinder und Jugendliche, deren Situation vor der Corona-Pandemie schon kritisch war, sind in den letzten Wochen fast alle Stützmaßnahmen weggefallen: kein Unterricht, keine Versorgung außerhalb der Familienwohnung, keine Therapien sowie keine Jugendhilfemaßnahmen.

Ebenso ist der Blick auf die Schüler nötig, die ein hohes Stressempfinden haben, damit sich daraus nicht langfristige Folgen ergeben, die das Lernen beeinträchtigen. Dieses Skript soll die wichtigsten Anhaltspunkte für einen traumasensiblen Umgang mit den veränderten Rahmenbedingungen bieten. Die wichtigsten Fragestellungen werden in einer kurzen Übersicht vom Fachverband für Traumapädagogik beantwortet:

- Wie erkenne ich als Lehrkraft die Stress- und Traumasymptome?
- Wie reagiere ich als Lehrkraft?
- Was brauchen die Kinder und Jugendlichen?
- Was ist für wichtig, damit ich diese Herausforderungen meistern kann?
- Was muss ich beim Infektionsschutz beachten?
- Was brauchen die Eltern meiner SchülerInnen?
- Welche Haltung bringe ich als Lehrkraft mit?

Wir sind alle Individuen, jeder braucht etwas Anderes und jeder bringt individuelle Stärken mit. Dieses Schreiben bietet kein „Rezept“, es liefert aber Denkanstöße und Methoden. Wie bei allem pädagogischen Handeln gilt: Was ist hilfreich für den Einzelnen? „Erst verstehen – dann erziehen“ benannte bereits Paul Moor als wichtigste Grundlage im pädagogischen Alltag. Wenn Sie verstehen, aus welchem guten Grund manche Ihrer Kinder und Jugendlichen in den Klassen außergewöhnliche Verhaltensweise zeige, dann gelingt es Ihnen handlungsfähig zu bleiben.

1. Wie erkenne ich Stress- und Traumasymptome?

Stress äußert sich bei Kindern und Jugendlichen vielschichtig und individuell unterschiedlich und kann in dieser Zeit leichter und häufiger auftreten. Kopfschmerzen, Rücken oder Bauschmerzen sowie Schwindelgefühle oder Schlafprobleme sind bei mehr als einem Fünftel der Schüler Indikatoren für Schulstress (DAK 2017,16 ff.). Jüngere Kinder reagieren bei Stress vor allem mit körperlichen Symptomen. Typische Stressreaktionen bei Kindern und Jugendlichen sind unter anderem:

1 bis 6 Jahre	11 bis 14 Jahre
Daumenlutschen, Bettnässen, Dunkelangst, Angst vor Tieren, Klammern, Verlust der Darm- und Blasenkontrolle, Verstopfung, Stottern, Stammeln, Appetitlosigkeit oder Heißhunger, Schwitzen	Schlafstörungen, Essstörungen, Rebellion daheim, mangelndes Interesse an Aktivitäten Gleichaltriger, Schulprobleme, physische Probleme (z.B. Kopfweh, undefinierbare Schmerzen, Hautprobleme Verdauungsprobleme), sonstige psychosomatische Beschwerden, Schwitzen
6 bis 11 Jahre	14 bis 18 Jahre
Irritiert sein, Jammern, Klammern, Aggressivität, Geschwisterrivalität, Alpträume, Dunkelangst, Schulangst, Fingernägel kauen, sozialer Rückzug, Interessenlosigkeit, Konzentrationsmangel, Schwitzen	Psychosomatische Beschwerden, Störungen des Appetits und des Schlafes, hypochondrische Reaktionen, Durchfall, Verstopfung, Störungen der Menstruation, Steigerung oder Senkung des Energielevels, Desinteresse am anderen Geschlecht, Konzentrationsmangel, Schwitzen

Neben dem Stresserleben gibt es den „Superstress“ der in eine posttraumatische Belastungsstörung (ICD-10) oder eine komplexe posttraumatische Belastungsstörung (ICD-11 ab 2022) münden kann. „Ein Ereignis wird dann zu einem traumatischen, wenn es – in seiner Wirkung auf die betreffende Person – einen Akt der Auslöschung ihrer Daseinsberechtigung darstellt“ (Seidler 2013).

Andreas Krüger (2012) fasst folgende Verhaltensweisen zusammen, die Ihnen als Anhaltspunkte dienen können:

a. Übererregung/ Hypervigilanz/ Hyperarousal

- Das Kind hat das Gefühl ständig in Gefahr zu sein. Es ist ständig auf der Hut.
- Es empfindet eine permanente Nervosität und motorische Unruhe.
- Es kann anderen Menschen nicht oder nur schwer vertrauen.
- Diese ständige Verteidigungshaltung kann sich auch im Tragen von Waffen äußern.
- Bereits kleine Geräusche und Bewegungen lösen Schreckreaktion aus.
- Es besteht eine erhöhte Reizbarkeit und Emotionalität.

b. Wiedererleben/Intrusionen

- Ungewollt kehren belastende Erinnerungen oder Erinnerungsbruchstücke wieder.
- Diese Erinnerungen können in Teilen, aber auch komplexen Sequenzen (überflutend) erinnert werden.
- Das Kind hat den Eindruck, als ob das Trauma im „Hier und Jetzt“ wieder geschieht. Bilder, Geräusche, lebhaftere Eindrücke, auch Gerüche können als Auslöser (Trigger) wirken.
- Im Wachzustand als auch im Schlaf ist dies möglich: Wiederkehrende Träume, die Teilaspekte des Traumas beinhalten.
- Gemeinsam mit diesen Flashbacks treten häufig Körperreaktionen auf wie Herzrasen, Schwitzen, Atembeschwerden, Zittern, Übelkeit, Magen-Darm-Beschwerden.

c. Vermeidungsverhalten und veränderte Bewusstseinszustände (Dissoziative Zustände)

- Es kann sein, dass das Kind ein Vermeidungsverhalten entwickelt, um sich von dauernden Flashbacks zu erholen.
- Es kann aber auch sein, das Kind ist wie abwesend und schaut starr mit leerem Blick in die Gegend.
- Gefühle, Erinnerungen oder das Schmerzempfinden sind wie ausgeschaltet.
- Im Gesicht und Körperhaltung zeigen sich kaum irgendwelche Gefühle.
- Entfremdungsgefühl: Gefühl von Loslösung und Fremdheit gegenüber anderen Menschen.

Die Liste der weiteren Symptome ist vielfältig, hier noch einige aus der Erfahrung der eigenen beruflichen Praxis:

- Schulangst, Schulverweigerung, Schulunlust
- soziale Ängste, Vermeidung von sozialen Kontakten
- neu aufgetretene spezifische Ängste und oder Zwänge (Händewaschen, Ekel vor bestimmten Konsistenzen, zwanghaftes Herstellen von Ordnung, etc.)
- körperlichen Symptome jeglicher Art (Blässe, Erröten, starkes Schwitzen, Schmerzen ohne körperliche Ursache, Übelkeit, Erbrechen, etc.)
- verminderte Impulskontrolle
- Alkohol oder Drogenkonsum
- depressive Verstimmungen verbunden mit Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, Rückzug etc.
- selbstverletzendes Verhalten oder gesteigertes Risikoverhalten
- angepasste bis überangepasste Verhaltensweisen bei gleichzeitig hoher körperlicher Anspannung
- Essstörungen
- aggressive sexuelle Verhaltensweisen oder eine übermäßige Beschäftigung mit Sexualität

Zeigen SchülerInnen plötzlich und über einen längeren Zeitraum hinweg solche Symptome, können Sie davon ausgehen, dass ein erhöhtes Stresserleben vorliegt. Grundsätzliches Ziel ist es, den Stresspegel im Unterricht niedrig zu halten. Lernen gelingt besonders gut in einem mittleren Niveau des Stresstoleranzfensters („window of tolerance“) (Ogden et. al. 2006).

2. Was brauchen die Kinder und Jugendlichen? Wie reagiere ich als LehrerIn?

a. Achtsamkeit & Rituale erleichtern den Neuanfang

Sicher freuen Sie sich, alle SchülerInnen wiederzusehen. Geben Sie diese Gefühle des Willkommen-und-Angenommen-Seins weiter an Ihre Schüler. Aktivieren Sie bekannte Klassenrituale und nehmen Sie Bezug auf gemeinsam erarbeitete Regeln. Erklären Sie behutsam, wenn für einige SchülerInnen veränderte Sitzplätze, Raumwechsel oder andere Veränderungen nötig sind. Geben Sie ihnen Zeit, sich auf die neue Situation einzustellen. So gelingt ein achtsamer Umgang miteinander leichter. Viele Übungen finden Sie beispielsweise in der Übersicht „Rituale im Unterrichtsalltag“ (ISB 2020).

b. Hinterfragen der persönlichen Belastung und Betroffenheit

Sollten Sie durch schwere Erkrankungen oder Tod im privaten Umfeld betroffen sein, ist es hilfreich, das Gespräch mit der Klasse nicht allein zu führen. Die Unterstützung durch eine Kollegin, einen Kollegen oder durch die Schulsozialarbeiterin kann Sie sehr entlasten.

c. Transparenz & Kontinuität

Mehr als in früheren Lernphasen benötigen Kinder und Jugendliche jetzt Unterstützung bei der Orientierung im Raum der Schule. Dazu gehört zum einen eine überschaubare, sachliche Darstellung über das, was passiert ist und aktuell diskutiert wird. Beantworten Sie die Fragen der SchülerInnen altersgemäß und machen Sie den Unterschied zwischen objektiven, verlässlichen Informationen und panikmachenden Nachrichten deutlich.

Klare Tagesstrukturen und gemeinsame Regeln sollten zusätzlich im Lernraum visualisiert werden. Einfach und klar formulierte Anforderungen, Aufgaben und Termine ermöglichen eine gute Ausgangsbasis für die gemeinsame Lernarbeit und sichern das Aufgabenverständnis. Sehen Sie Fehler als selbstverständliches Element in den Lernprozessen Ihrer Schüler.

Informieren Sie die SchülerInnen, welche Verhaltens- und Umgangsregeln jetzt in der Schule gelten und erklären Sie diese, insbesondere die Maßnahmen zur Stressreduktion, wie beispielsweise einen Rückzugsort in der Pause oder den Umgang mit Leistungsanforderungen. Informieren Sie auch über die Ansprechpartner an der Schule (zum Beispiel Schulpsychologie, Beratungslehrkraft, und Schulsozialarbeit) und bieten Sie sich gegebenenfalls auch selbst zum Gespräch an.

d. Gefühle und Befindlichkeiten der SchülerInnen wahrnehmen

Nehmen Sie insbesondere in diesen Wochen die Gefühle sowie deren Intensität bei den Kindern und Jugendlichen wahr und geben Sie diesen Raum. Gestalten Sie den Übergang zur Schulöffnung und die Tage danach mit einer täglichen Übung differenziert nach Schulformen, die den Kindern eine verlässliche Struktur in den Unsicherheiten und den veränderten Abläufen gibt. Dies kann beispielsweise ein Morgenkreis oder eine Übung wie „Mein Zeugnis für die schulfreie Zeit“ sein (Gertz 2020).

Scheuen Sie sich auch nicht, eigene Gedanken, Gefühle und Sorgen mit den SchülerInnen zu teilen. Bringen Sie Ihre eigenen Erfahrungen authentisch ein. Überfordern Sie dabei die SchülerInnen nicht, sondern seien Sie Modell und zeigen Sie an konkreten Beispielen, wie Sie mit der außergewöhnlichen Situation und den offenen Fragen umgehen. Folgende Vorschläge können in dem Zusammenhang hilfreich sein: „Ich habe mich auch öfter mal unsicher gefühlt, wenn ich Dann habe ich .../mir ... gedacht. Dann ging es mir schon besser/ ... hat mir dabei gutgetan.“

Diese Öffnung trägt der Tatsache Rechnung, dass wir in dieser besonderen Situation alle etwas Ähnliches erleben und ermutigt die Kinder und Jugendlichen, eigene Ängste, Sorgen und Nöte zuzulassen und auch mitzuteilen.

e. SchülerInnen müssen sich äußern können

Reaktivieren Sie bei den SchülerInnen bekannte Formen der Selbstreflexion, zum Beispiel nach einer Hofpause. Dies kann zum Beispiel ein Stimmungsbarometer, eine Spannungsskala (UNHCR 2016, 45-47) oder eine SUD-Skala (Kinder-Trauma-Institut 2006) sein. Lassen Sie die SchülerInnen mehrmals täglich ihr eigenes Befinden zu einer Unterrichtsstunde oder nach einer Pause einschätzen. Falls es bisher noch keine Methoden der Selbsteinschätzung der SchülerInnen gab, können Sie vielleicht mit Unterstützung der Sozialarbeiter/in die erwähnten Methoden nutzen. Dies fördert das Klassenklima, die Gemeinschaft und auch den Lernprozess.

Besprechen Sie mit Ihren SchülerInnen abschließend, was notwendig ist, um die eigene Stimmung zu verbessern. Fokussieren Sie bewusst auf die Stärken der Kinder (UNHCR 2016, 57 ff.) und ihre Ressourcen (ebd. 65 ,66). Reden Sie mit Ihren SchülerInnen über deren Erfahrungen. Berücksichtigen Sie dabei die persönlichen Belastungen der SchülerInnen, wie beispielsweise Unsicherheiten, Schuld, Trauer aber auch materielle und finanzielle Probleme. Strukturieren Sie die Gespräche mit gelenkten Fragen:

- Wie habt ihr die besondere Situation erlebt und was hat euch geholfen?
- Wie habt ihr geholfen?
- Wie seid ihr in der Familie damit umgegangen?
- Welche Strukturen waren hilfreich?
- Wie habt ihr Zeit miteinander verbracht?
- Wie habt ihr trotzdem Kontakt mit Freunden und MitschülerInnen gehalten?
- Wie seid ihr mit dem Lernen zurechtgekommen?

Geben Sie ausreichend Raum für positive Erlebnisse. Sammeln und visualisieren sie unterschiedliche Umgangs- und Bewältigungsstrategien.

Besprechen Sie mit Kolleginnen und Kollegen das Vorgehen und einen Notfallplan für Kinder in Hochstresssituationen und beziehen Sie möglichst zusätzliche Fachkräfte wie Förderschullehrer ein.

f. Beruhigungs- und Stressabbautechniken

Geben Sie Ihren SchülerInnen die Möglichkeit, sich zurückzuziehen oder eine Lernpause einzulegen, wenn sie diese benötigen. Bauen Sie in Ihren Unterricht Phasen mit kurzen Bewegungselementen ein. Übungen wie einige Body2Brain - Übungen (Croos-Müller 2012) erfordern nur wenige Minuten im Unterricht, um Schüler wieder mental zu stärken und zu aktivieren. Setzen Sie gezielt Entspannungsübungen ein (Unfallkasse NRW 2020). Unternehmen Sie einen kleinen Unterrichtspaziergang oder verlegen Sie Teile der Unterrichtsstunde ins Freie.

Vielleicht weigert sich ein Kind, seine Aufgaben zu lösen oder verhält sich oppositionell. Versuchen Sie, ihm eine Wahlmöglichkeit anzubieten: „Du kannst die Mathematikaufgabe jetzt zu Ende bearbeiten. Oder du machst sie zu Hause weiter. Entscheide dich.“ Wahlmöglichkeiten ermöglichen SchülerInnen die Chance eine eigene Entscheidung zu treffen und damit Selbstwirksamkeitserfahrungen zu machen. Parallel haben Sie als Lehrkraft die Kontrolle über die Unterrichtssituation.

Sie können davon ausgehen, dass die Belastungen für einzelne SchülerInnen sehr hoch sind. Achten Sie daher in den nächsten Wochen besonders auf SchülerInnen, die sich anders als sonst verhalten. Tauschen Sie sich diesbezüglich im Kollegium aus. Sprechen Sie mit diesen SchülerInnen in einem Vier-Augen-Gespräch. Verweisen Sie gegebenenfalls auf den Beratungslehrer der Schule und nehmen Sie mit ihm Kontakt auf, falls nötig.

Möglicherweise äußert sich das starke Stresserleben eines Kindes in aggressivem Verhalten oder extremen Gefühlsausbrüchen. Gehen Sie davon aus, dass es im Moment keine anderen Bewältigungsstrategien für die aktuelle Situation hat und so handeln muss. Sein Verhalten ist nicht gegen Sie persönlich gerichtet.

Hierfür sollte im Vorfeld ein Notfallplan beziehungsweise Krisenplan vorbereitet sein, der absichert, wer, was, wie, wo und wann übernimmt. Falls diese Absprachen noch nicht vorliegen, gewährleisten Sie die Sicherheit aller Kinder und beteiligten Personen mit Unterstützung anderer Fachkräfte. Bleiben Sie wertschätzend in Beziehung und sprechen Sie beruhigend zu dem Schüler. Später können Sie dem Kind helfen, sein eigenes Verhalten zu verstehen. Was war der Auslöser und was ist in der Situation geschehen?

Danach kann auch eine Wiedergutmachung oder Sanktionen besprochen werden. Prioritär sollte jedoch ein Notfall- beziehungsweise Krisenplan erstellt oder überarbeitet werden, um Eskalationen präventiv zu begegnen. Nutzen Sie weiterhin Angebote der sonderpädagogischen Diagnostik.

Befüllen Sie zum Beispiel mit ihren SchülerInnen eine individuell gestaltete Kraftquellen-Schatzkiste mit Dingen, die ihnen gut tun und die zur Entspannung beitragen, mit Musik CD, Texten, Lieblingssüßigkeit, Foto von einem geliebten Ort, oder einem Kraftstein. Diese Schatzkiste können SchülerInnen gut zur Selbstregulation einsetzen, wenn sie in Stress und Unsicherheit geraten.

Üben Sie mit Ihren SchülerInnen Stabilisierungsübungen ein und wiederholen Sie diese regelmäßig. Suchen Sie gemeinsam nach Stärken und positiven Ankern. Folgende Fragen helfen dabei:

- Was trägt dazu bei sich schnell in einen positiven Zustand zu versetzen?
- Was hast du in der Vergangenheit besonders genossen?
- Was hat dir Kraft gegeben?
- Welche Geschichte liebst du besonders?
- Mit welchem Essen kann man dich froh machen?

3. Was ist wichtig, damit ich diese Herausforderung meistern kann?

Auch für Sie ist diese Zeit sicher nicht einfach. Versuchen Sie in Ihrer pädagogischen Arbeit, die Balance zwischen ihrem emotionalen Engagement und einer professionellen Distanz zu finden. Dadurch unterstützen Sie Ihre SchülerInnen, fördern Ihre psychische Gesundheit und beugen einer sekundären Traumatisierung vor.

Betreiben Sie aktiv Ihre Selbstfürsorge. Nehmen Sie insbesondere in dieser Zeit Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse achtsam und genau wahr. Versuchen sie, Stress und Selbstüberforderung rechtzeitig zu erkennen. Achten Sie bewusst auf einen Ausgleich durch Sport oder Fitness unter Beachtung Ihrer körperlichen Belastbarkeit. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Hobbies und pflegen Sie Ihr soziales Netzwerk weiter.

Versuchen Sie im beruflichen Kontext Arbeitsaufgaben zu priorisieren und Perfektionismus zu vermeiden. Nutzen Sie Möglichkeiten der Intervention, Supervision sowie traumasensibler

Fallberatungen (Schirmer 2018 b). So sorgen Sie gut für sich und Ihre innere Stabilität, so dass Sie in belastenden Situationen gelassen und ruhig handeln können (Rothen 2012: Selbstfürsorgebogen).

Der Blick in die Zukunft

Trotz aller Schwierigkeiten sollten Sie mit Ihrer Klasse gemeinsam in die Zukunft schauen. Folgende Fragen helfen Ihnen dabei:

- Was tun wir als Klasse jetzt?
- Wie kümmern wir uns um fehlende Schüler?
- Wie gehen wir miteinander um?
- Wie sollen wir uns in der Klasse (Sitzplan ändern, Kontakte...) verhalten?
- Wie gehen wir mit unserem unterschiedlichen Lernentwicklungsstand um?
- Was ist jetzt wichtig im Hinblick auf anstehende Prüfungen und zur Prüfungsvorbereitung?

4. Was muss ich beim Infektionsschutz beachten?

Da in dieser besonderen Situation der Infektionsschutz eine wesentliche Rolle für eine gelingende Schulöffnung spielt, finden sie im Folgenden die Hinweise des RKI für Schulen komprimiert aufgeführt (RKI 2020, S. 3-4). Beachten Sie bitte, dass das RKI fortlaufend neue wissenschaftliche Ergebnisse zur Verfügung stellt und orientieren Sie sich auch an den Vorgaben und Hinweisen der Gesundheitsbehörden und des Kultusministeriums Ihres Bundeslandes.

„Hygienemaßnahmen: konsequente Händehygiene, Einhaltung der Husten- und Niesregeln, keine gemeinsame Nutzung von Trinkflaschen u. ä., regelmäßige Raumlüftung und gründliche Raumreinigung gemäß den gültigen Hygiene-standards (s. auch Informationsmaterialien der BZgA (unter www.infektionsschutz.de).“

„Abstand: es gilt die generell gültige Maßgabe, einen Abstand von mindestens 1,5 Metern einzuhalten, sowohl innerhalb als auch außerhalb der Unterrichtsräume. An das Abstandsgebot ist auch die maximale Anzahl der Personen im Raum gekoppelt, sie hängt daher von den Voraussetzungen in den vorhandenen Räumlichkeiten ab.“

„Zuordnung zu konstanten Gruppen und Gruppenräumen, damit im Erkrankungsfall eine mögliche Übertragung begrenzt wird, die für eine Kontaktpersonen-Nachverfolgung notwendigen Informationen rasch erhoben werden können und eine gezielte Quarantäne von Gruppen erfolgen kann. Auch die Pausen sollten so organisiert sein, dass die Gruppen sich nicht durchmischen und der Mindestabstand gewahrt wird.“

„Mund-Nasen-Schutz: das Tragen einer MNB (Mund-Nasen-Bedeckung, „community mask“, Alltagsmaske) oder eines MNS (Mund-Nasen-Schutz, sofern verfügbar) kann dazu beitragen, Übertragungen innerhalb der Einrichtungen, insbesondere durch prä- und asymptomatisch Infizierte, zu reduzieren und somit auch Risikogruppen vor Übertragungen zu schützen (Fremdschutz). Dies gilt vor allem in Situationen, in denen das Abstandsgebot nicht oder nur schwer eingehalten werden kann.“

„Identifikation und Umgang mit erkrankten Personen: Symptomatische Personen dürfen (auch bei milden Symptomen) die Einrichtung nicht betreten. Bei Auftreten von (coronaspezifischen) Krankheitszeichen (z. B. Fieber, trockener Husten, Atemproblemen, Verlust Geschmacks- / Geruchssinn, Hals-, Gliederschmerzen, Übelkeit / Erbrechen, Durchfall) müssen SchülerInnen unbedingt zu Hause bleiben. In der Unterrichts-/Betreuungszeit sind eine umgehende Isolierung erforderlich und die Eltern auf die Notwendigkeit einer umgehenden ärztlichen Abklärung hinzuweisen ...“

„Monitoring und Dokumentation: Es sollte ein Monitoring und eine sorgfältige tägliche namentliche Dokumentation der krankheitsbedingten An- bzw. Abwesenheiten erfolgen, darüber hinaus ist sicherzustellen, dass aktuelle und vollständige Kontaktdaten des Elternhauses bzw. der Sorgeberechtigten für eine Kontaktaufnahme durch die Einrichtung oder durch die Gesundheitsbehörden vorliegen.

„Schutz von Personen, die ein Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf haben: Eine generelle Festlegung ist an dieser Stelle nicht möglich, da der Schweregrad einer Erkrankung und die Begleitumstände mitbeachtet werden müssen. Für Personen, die nach ärztlicher Einschätzung (z. B. aufgrund von schweren immunsuppressiven Erkrankungen) nicht am Schulbetrieb teilnehmen können, sollten unter Vermeidung von Stigmatisierung und Benachteiligung individuelle Lösungen gefunden werden.“

„Klare Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten und eine gute Kommunikation sind erforderlich, um alle notwendigen Maßnahmen ohne Zeitverlust umsetzen zu können. (z. B. Benennung eines Hygienebeauftragten für die Aktualisierung und Umsetzung des Hygieneplans). Auch die Einrichtung einer Corona-„Kommission“ kann, insbesondere in größeren Einrichtungen, hilfreich sein.“

„Unterrichtung zu Infektionsschutzmaßnahmen, inklusive der Unterweisung zum Zweck und der korrekten Handhabung von MNS bzw. MNB (hierfür können z. B. die Materialien der BZgA genutzt werden www.infektionsschutz.de).“

a. Allgemeine didaktische Hinweise zur Methodik

Didaktische Formen wie Frontalunterricht, Unterrichtsgespräch, Einzelarbeit, Höraufträge und Videos sind zu favorisieren (VRB 2020). Bewegungspausen und Partnerarbeit sollten nur unter

Wahrung des Sicherheitsabstandes durchgeführt werden. Auf Gruppenarbeit sollte verzichtet werden. Nutzen Sie Möglichkeiten des Unterrichts im Freien und Formate wie digitale Schülerkonferenzen.

b. Neue Formen von „Nähe“

Bei allen Hygienemaßnahmen ist es wichtig zu beachten, welche neuen Formen von „Nähe“ wir Kinder und Jugendliche spüren lassen können. Der Alltag in der Schule war bisher altersabhängig über Nähe gestaltet. SchülerInnen benötigen weiterhin das Gefühl, dass sie von Ihnen angenommen werden. Sie müssen Ihre pädagogische Präsenz spüren können. Mit den neuen Formen dienen Sie als Vorbild für Ihre Schüler. Auch sie benötigen neue Wege, wie sie mit Ihren Freunden Kontakte gestalten können.

Stoßen Sie zur Begrüßung die Füße aneinander. Zeigen Sie „Daumen hoch“. Lächeln Sie die SchülerInnen häufig an. Formen Sie mit den Fingern ein Herz. Spenden Sie Applaus. Fragen Sie Ihre Schüler, welche Ideen sie noch haben. Dadurch bringen sie sich aktiv und selbstwirksam ein.

5. Was brauchen die Eltern meiner SchülerInnen?

Nicht nur die Kinder und Jugendlichen sind verunsichert, sondern auch die Eltern. Sie haben ihre Kinder wochenlang im „Homeschooling“ betreut und müssen möglicherweise finanzielle Einbußen durch Kurzarbeit hinnehmen. Oft ist die Sicherung ihrer Existenz gefährdet.

Der wichtigste Wirkfaktor in der Elternarbeit ist die Haltung. Dazu gehört die Annahme, dass alle Eltern das Beste für ihre Kinder wollen, auch in der aktuellen Situation und unter den erschwerten Bedingungen. Was Eltern in den letzten Wochen geleistet haben, muss wertschätzend anerkannt werden.

Geben Sie den Eltern Orientierung und Sicherheit, indem Sie sie möglichst genau und verlässlich informieren. Mitteilungen sollten einheitlich von der Leitung der Schule herausgegeben werden. Dies entlastet nicht nur die Lehrkräfte, sondern auch die Verwaltung.

Informieren Sie die Erziehungsberechtigten mit einem Elternbrief. Drücken Sie hier Ihre Wertschätzung für die geleistete Arbeit zu Hause aus. Klären Sie sachlich über den aktuellen Stand auf und vermitteln Sie Planungssicherheit. Ergänzend zu diesem Schreiben ist der persönliche Kontakt per Telefon in vielen Fällen hilfreich und nötig.

Erwecken Sie keine falschen Hoffnungen und machen Sie deutlich, dass die Übergangsregelungen und Vorsichtsmaßnahmen voraussichtlich noch länger gelten werden. Verweisen Sie aber andererseits deutlich auf die positiven Verbesserungen der derzeitigen Gegebenheiten.

Spannungssituationen sind in dieser außergewöhnlichen Situation auch bei Eltern normal. Eltern benötigen Entlastung für ihr erhöhtes Stresserleben. Trotz allem muss klar sein, dass es nicht zu inakzeptablen Lösungen in Form von Gewalt kommen darf. Geben Sie Kontaktdaten innerschulischer und außerschulischer Ansprechpartner bei Sorgen und Problemen weiter mit dem Hinweis auf Verschwiegenheitspflicht der Beratungslehrkräfte, Schulpsychologen und Schulsozialarbeiter.

Weisen Sie darauf hin, dass die aktuelle Situation nur durch eine vertrauensvolle Zusammenarbeit aller Beteiligten gemeistert werden kann und bieten Sie Ihre Hilfe bei Fragen und Unsicherheiten an.

6. Welche Haltung bringe ich als Lehrkraft mit (Hoffart; Möhrlein 2014)?

Die Haltung ist im pädagogischen Arbeitsfeld die Grundlage jeglichen Handelns - und das gilt auch für LehrerInnen. Alle an der Arbeit mit den Kindern beteiligten Personen sollten über folgende Tugenden verfügen:

- Verstehen und Anerkennen, dass das ungewöhnliche Verhalten der Kinder für sie wertvoll, wichtig und sinnstiftend ist und oft überlebensnotwendig war.
- Angemessene Erwartungen an das Kind stellen und so eine entwicklungsfördernde Atmosphäre abgestimmt auf die individuellen Bedingungen des Kindes schaffen.
- Zutrauen und Vertrauen besitzen, d.h. die Überzeugung, dass die Entwicklungsaufgabe vom Kind erfüllt werden kann.
- Geduld haben, meint „Warten können“ bis das Kind in der Lage ist, den nächsten Entwicklungsschritt zu tätigen.
- Hoffnung besitzen mit der Gewissheit auf die Lösung der Situation.
- Humor zeigen und die Kümernisse des Kindes aus der Überlegenheit heraus betrachten können, Spannung lösen zu können, insbesondere wenn Kinder aggressiv reagieren.

Die Haltung der bedingungslosen Annahme und Wertschätzung, die sich aus diesen Tugenden ergibt, ist Voraussetzung für eine gelingende Beziehungsgestaltung mit den SchülerInnen. Nicht nur die Haltung gegenüber den Kindern und Jugendlichen spielt hierbei eine Rolle, sondern auch die Haltung der Teammitglieder oder eines Kollegiums im Miteinander. Respekt muss vorgelebt werden. Traumatisierte Schüler benötigen für korrigierende Beziehungserfahrungen Vorbilder. Sie lernen am Modell.

Hierzu haben wir für KollegInnen einige Impulsfragen zusammengestellt:

- Unterrichte und erziehe ich humorvoll (humorvoll meint nicht sarkastisch; nicht über den Schüler, sondern mit dem Schüler lachen)?
- Beginnen wir den Tag gemeinschaftlich (bspw. mit einer gemeinsamen Morgenrunde, in der der Ablauf des Tages besprochen wird)?
- Beenden wir den Tag gemeinsam (bspw. mit dem »Licht des Tages«, bei dem jeder sagen darf, was gut gelungen ist und wo Kritik nichts zu suchen hat)?
- Gebe ich der Selbstwirksamkeitserfahrung genügend Raum (bspw. mit einem fest installierten Klassenrat, einer ritualisierten Wochenreflexion und einer begleiteten Zeit, in der die Schüler ihren persönlichen Vorsatz für die nächste Woche entwerfen)?
- Wie klar sind meine Strukturen und wie eindeutig und gerecht die Regeln?

- Können Schüler durch natürliche Konsequenzen lernen?
- Habe ich ausreichend Raum für eine Rückmeldekultur der Schüler bereitgestellt?
- Fließen die Stärken der Schüler angemessen in meine Förderplanungen ein?
- Kenne ich die Probleme der Schüler und kann ich gegebenenfalls ihre leidvollen Gefühle anerkennen?
- Was hat dem Kind bis jetzt geholfen (Lösungsorientierung, aber auch die damit verbundene Ressourcenorientierung)?
- Biete ich spezielle und individuelle Hilfen an (bspw. Schatzkiste, Sonnentagebuch, Mutmach-Lieder und Mutmach-Geschichten, Suche nach Vorbildern, die schwierige Situationen gemeistert haben)?

In diesem Sinne können Lehrer Sicherheitsbeauftragte und fürsorgliche Introjekte für die SchülerInnen werden (Kühn 2009; Scherwarth, Friedrich 2012).

7. Weiterführende Links:

Folgende Seiten informieren Kinder und Jugendliche altersgerecht über die Corona-Krise:

- file:///C:/Users/Notebook/Downloads/Aufregung_Wunderwald_Bilderbuch_oD.pdf
- <https://www.youtube.com/watch?v=XO3UZ6CztvA>
- https://www.youtube.com/watch?v=_kU4oCmRFTw
- <https://www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html>
- <https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/corona/index.php5>
- <https://www.youtube.com/watch?v=GEjrMsACOx8>
- Der KiKA veröffentlicht jetzt zweimal am Tag Nachrichten in der Sendung „logo!“, jeweils um 11 Uhr und um 19:50 Uhr.
- Auf der Website des Kinderradios „Kiraka“ sind viele Informationen rund um den Coronavirus zu finden.
- Auf klick-tips.net gibt es eine Themenseite zum Coronavirus.
- Die kindgerechten Nachrichtenseiten „Hanisauland“ oder das „Bärenblatt“ haben Informationen für Kinder zum Thema Coronavirus aufbereitet.
- Quelle: Initiative "SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht." des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie der beiden öffentlich-rechtlichen Sender Das Erste und ZDF
- <https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-tipps-so-bleiben-jugendliche-zuversichtlich/213130>

Allgemeine Informationen aus der Kinder- und Jugendhilfe zum Umgang mit der aktuellen Situation:

- <https://www.forum-transfer.de/>

Psychohygiene:

- https://institut-trauma-paedagogik.de/images/corona_institut-trauma-paedagogik-01.pdf

Ansprechpartner für Kinder und Jugendliche in Not:

- <https://www.nummergegenkummer.de/>

Informationen für Eltern:

- <http://www.kibbs.de>

8. Verwendete und Weiterführende Literatur

Croos-Müller, C. (2012): Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch

DAK (2016): Kinder- und Jugendgesundheit in Schulen, Erhebung SJ 2016/17. Abrufbar: https://www.praeventionsradar.de/downloads/Ergebnisbericht_Welle_1.pdf

Gertz, G. (2020): „Mein Zeugnis für die schulfreie Zeit“. Abrufbar: <https://www.rpz-heilsbronn.de/arbeitsbereiche/mittelschule/unterrichtspraxis/10-minuten-uebungen/>

Kinder-Trauma-Institut (2006): SUD - Gesichterskalen. Abrufbar: <https://www.kindertraumainstitut.de/de/materialien/;34-sud->

Krüger, Andreas, Dr. (2012) Erste Hilfe für traumatisierte Kinder

Kühn, M. (2009): Traumapädagogik und Partizipation. In: Bausum, J., Besser, L., Kühn, M., Weiß, W. (Hg). Traumapädagogik. Grundlagen, Arbeitsfelder und Methoden für die pädagogische Praxis

Möhrlein, G.; Hoffart, E.-M. (2014): Traumapädagogische Konzepte in der Schule. In: Gahleitner, S./Hensel, T./Baierl, M./Kühn, M./Schmid, M. (Hrsg.): Traumapädagogik in psychosozialen Handlungsfeldern. 91–102

Möhrlein, G.; Hoffart E.-M. (2017): Das SchulCHEN des Erich Kästner Kinderdorfs – ein Projekt stellt sich vor. In: Zimmermann D.: Traumatisierte Kinder und Jugendliche im Unterricht

Ogden, P., Minton, K., and Pain, C. (2006). Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy. New York: Norton

Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung (ISB)(2020): Rituale im Unterrichtsalltag. Abrufbar:
http://www.inklusion.schule.bayern.de/download/284/rituale_unterricht.pdf

Scherwath C., Friedrich S. (2012), Soziale und pädagogische Arbeit bei Traumatisierungen. Ernst Reinhardt Verlag. München

Schirmer, M. (2018 b): Eine inklusive traumasensible Schule. Vortrag 21. 11. 2018, Wendepunkte e.V.. Abrufbar: <https://www.wendepunkt-ev.de/downloads.html>

Schirmer, M. (2019): Förderung von traumatisierten Jugendlichen. In: Fördermagazin Sekundarstufe 1/2019, S. 39-40. Abrufbar: <https://www.oldenbourg-klick.de/zeitschriften/foerdermagazin-sekundarstufe/2019-1/foerderung-von-traumatisierten-jugendlichen>

Seidler, G.H. 2013. Psychotraumatologie. Das Lehrbuch. Kohlhammer.Stuttgart.

Robert-Koch-Institut (2020): Wiedereröffnung von Bildungseinrichtungen – Überlegungen, Entscheidungsgrundlagen und Voraussetzungen. Epidemiologisches Bulletin 19/2020. Abrufbar: https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2020/Ausgaben/19_20_02.pdf?__blob=publicationFile

Rothen, J. (2012): Selbstfürsorgebogen. Abrufbar: https://www.unhcr.org/dach/wp-content/uploads/sites/27/2017/08/AT_Traumahandbuch_Kapitel6.pdf (24.4.2020)

Unfallkasse NRW (Hrsg.)(2020): Entspannung in der Schule. Abrufbar: https://m.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention_in_nrw/praevention_nrw_65.pdf

UNHCR (2016): Flucht und Trauma im Kontext Schule. Abrufbar: https://www.uno-fluechtlingshilfe.de/uploads/media/AT_Traumahandbuch_2017_01.pdf

VRB e.V. (2020): Vorschläge und Ideen des Verbandes zur schrittweisen Schulöffnung. Abrufbar: <http://www.vrb-saarland.de/wp-content/uploads/Vorschl%C3%A4ge-zur-Schul%C3%B6ffnung-1.pdf>

Stand: 30.4.2020