

Lehrer*innen Coronavirus

Hilfestellung



Die Pandemie haben wir noch nicht überstanden. Wir befinden uns in einer Phase, in der wir uns auf ein Leben und Arbeiten mit Corona einstellen. Diese Situation stellt nach wie vor Lehrkräfte, Schülerschaft und Eltern vor erhebliche Herausforderungen. Auf diesem Merkblatt sind einige Hinweise zur psychosozialen Vorbereitung sowie zu Unterstützungsangeboten für das laufende Geschehen zusammengefasst.

Momentane Belastungen

Wir müssen mit vielen außergewöhnlichen Belastungen umgehen. Sie werden hier ganz nüchtern benannt, um sich angemessen darauf vorbereiten zu können. Dazu gehören:

- unklare bzw. widersprüchliche Vorgaben des Ministeriums,
- Unsicherheit darüber, wie es weitergeht,
- ein sehr hohes Arbeitspensum durch Präsenz- und Distanzunterricht,
- Schwierigkeiten beim Wechsel zwischen Distanz- auf Präsenzunterricht,
- die Maske als Störfaktor beim Sprechen, Atmen und Verstehen,
- viele Fragen von Schüler*innen und Eltern,
- das Miterleben heftiger Reaktionen (Eigenschaften bzw. Gefühle können in Stresssituationen stärker als sonst hervortreten),
- die Betroffenheit bzw. Erkrankung von Kolleg*innen und Schüler*innen,
- eigene Sorgen vor einer Infektion bzw. Erkrankung,
- Loyalitätskonflikte zwischen familiären und beruflichen Verpflichtungen
- sowie, aus dem Genannten resultierend, sicherlich auch Erschöpfungszustände, Ohnmachts- und Überforderungsgefühle.

Vorbereitungen

Jeder von uns kann jedoch einiges tun, um sich ganz persönlich vorzubereiten. Dazu gehören folgende Aspekte:

- die **Stärkung von Kollegialität**, gutem Miteinander und Zusammenhalt (ein verlässliches Team ist gerade jetzt enorm wichtig und wertvoll!),
- regelmäßige **Bewegung** an der frischen Luft,
- das Durchführen von kurzfristig wirksamen **Entspannungstechniken** (z. B. durch Muskelrelaxation oder besondere Atemtechniken – entsprechende Anleitungen sind im Internet zu finden) sowie
- die Arbeit an der eigenen inneren Haltung und das **Aktivieren individueller Schutzmechanismen** (z. B. kann jeder sich noch einmal bewusst machen: „Was stärkt, trägt und schützt mich eigentlich?“, „Was gibt mir Halt und Sinn?“, „Was sind die Werte, die mir wichtig sind?“).



Selbsthilfestrategien während der Unterrichtszeit (in der Schule oder zu Hause)

In manchen Situationen können Reaktionen auftreten, die darauf hinweisen, dass die persönliche Belastungsgrenze erreicht ist. Zitterige Hände, erschwerte Atmung, zunehmende Fehlgriffe und Denkblockaden können hier beispielhaft aufgeführt werden. Solche Reaktionen sind verständlich; man kann ihnen in Akutsituationen zunächst mit einfachen Selbsthilfestrategien entgegenwirken. Jeder hat seine individuellen Präferenzen. Es ist gut zwei für sich in petto zu haben:

- Bewusstmachen **positiver Vorerfahrungen** („Andere Stresssituationen habe ich schon geschafft!“),
- sich hilfreiches und **Entlastendes vor Augen** führen („Auch diese Stunde geht vorüber!“),
- **Rationalisieren** („Ich mache meine Arbeit gut!“),
- die Nutzung **imaginativer Techniken**, d. h. die Vorstellung von hilfreichen Bildern vor dem „inneren Auge“ (Gedanken an eine schöne Urlaubserfahrung, Visualisieren eines erfreulichen Bildes usw.),
- **Positive Selbstinstruktionen**, indem man sich selbst eine konstruktive Anweisung gibt („Ich kann das!“),
- während die Schüler*innen arbeiten, eine kurze **Auszeit** nehmen und am offenen Fenster durchatmen,
- sich immer wieder bewusstmachen: Auch diese Krisenlage wird nicht unendlich andauern!

Selbsthilfestrategien nach der Unterrichtszeit

In der aktuellen Situation ist es noch mehr als sonst angebracht, schon während der laufenden Woche Erholungszeiten einzulegen, um die Handlungsfähigkeit aufrecht zu erhalten, Ressourcen zu stärken und einfach eine Gelegenheit zum „Auftanken“ zu haben. Hier kann zum Beispiel hilfreich sein:

- **Ruhephasen** einzulegen (wenn auch nur für kurze Zeit!),
- sich für einen Moment **zurückziehen** (etwa für ein Gebet, das Wahrnehmen der Natur, das erneute Bewusstmachen eigener Ressourcen usw.),
- die Nutzung von „**Alltagsverfahren**“ (Kaffee trinken, Zigarette rauchen, Sport treiben, Musik hören usw.),
- persönliche **Gefühle und Gedanken** einmal täglich bzw. regelmäßig aufzuschreiben (Stichworte reichen mitunter schon aus), um sie abzulegen, und natürlich
- sich mit **vertrauten Menschen** über das Erlebte auszutauschen.



Kollegiale Unterstützung:

Kolleg*innen sollten in dieser Situation besonders aufeinander achten, wertschätzend miteinander umgehen und sich gegenseitig unterstützen. Manchmal ist schon eine einfache Geste wertvoll – ein aufmunternder Blick oder ein verständnisvolles Kopfnicken beispielsweise.

Weitere Unterstützungsangebote

- Ein Gespräch mit einer Beratungslehrerin (BÜSH) oder der Schulpfarrerin (ORDE)
- Hilfen und Beratung in Bezug auf Probleme in der Klasse oder bei einzelnen Schülerinnen und Schülern durch die Stufenleitungen und das Beratungsteam

