

Dieser Download ist Abschnitt 6.4 des Beitrages:

Sieland, B. & Jordaan, L. (2021). Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Schulgemeinschaft schützen In S.G. Huber (Hrsg.) *Jahrbuch Schulleitung 2021*. Impulse aus Wissenschaft und Praxis. Köln: Carl Link

Exemplarische Maßnahmen zur Resilienzförderung unter Extrembelastungen

Im Folgenden beschreiben wir exemplarisch einige Maßnahmen, die Resilienz und Lebenskompetenzen positiv beeinflussen und spürbare Fortschritte versprechen. Dabei betrachten wir sowohl Maßnahmen und Ideen, die ein problemorientiertes Coping als auch ein emotionsorientiertes Coping erleichtern. Beide Mechanismen ergänzen sich, wie zwei Seiten einer Medaille und sorgen so für einen Resilienz stärkenden Methoden- und Optionenkoffer.

1. Problemorientiertes Coping stärken

Problemorientiertes Coping bedeutet, durch Handlung oder problemlösende Aktivitäten mit dem Stressor/der Herausforderung umzugehen. Mit anderen Worten Hebel und Schalter in Bewegung zu setzen, wenn und wo diese zur Verfügung stehen.

Für **Lehrpersonen** sind hier die Bereitstellung von adäquaten Arbeitsmitteln (Plattform für den digitalen Unterricht) seitens der Schulträger sowie kompetenzfördernde Fortbildungen, u.a. zum Umgang mit diesen Arbeitsmitteln, eine Möglichkeit. Glücklicherweise haben, z.B. viele Kompetenzzentren in der Lehrpersonenausbildung seit der Corona-Krise zügig reagiert und ihr Angebot an online Fortbildungen mit breitem Spektrum ausgebaut. Es finden sich dabei auch Angebote, die, beispielsweise als Training emotionaler Kompetenzen, unter den Bereich des emotionsorientierten Ansatzes fallen.

Ein weiterer Ansatz ist das Problemlösen im Team durch fachlich-professionellen Austausch im Peer-Coaching-Setting. Dies kann von Tandem-Partner*innen, die sich wöchentlich zu einem kleinen Selbstentwicklungsziel austauschen über an das KESS-Verfahren von Sieland und Heyse angelehnte Coaching in 3-er Gruppen mit Selbst-Entwickler*in, Coach und Supervisor bis hin zu kollegialen Fall-Beratungs-Gruppen (KoBe) reichen. Die folgende Tabelle verschafft einen vergleichenden Überblick beider Verfahren:

Tabelle 1: Vergleich KESS-Gruppen und Kollegiale Fall-Beratung

	KESS (Kooperative Entwicklungsarbeit zur Stärkung der Selbststeuerung)	KoBe (Kollegiale Fall-Beratung)
Umfang	3-er Gruppen (Selbstentwickler*in, Berater*in, Supervisor*in); angelegt für einen Veränderungsprozess über drei bis sechs Monate; 1,5 - 2 Stunden pro Teamsitzung (20 Min.	6-8 Personen (Themengeber*in, Berater*in, Moderator*in, Protokollant*in); ca. 45 Minuten pro Thema/Runde

	Beratung + 10 Min. Supervisionsfeedback x 3)	
Phasen	Auftauen, Verändern, Stabilisieren	Beschreibung & Klärung, Wertschätzung & Würdigung, Lösungsideen, Planung & Unterstützung, Durchführung, Evaluation
Haltung	Ratschläge sind Schläge; der/die Selbstentwickler*in findet mit coachender Unterstützung selbst Lösungen	Ein Konzept, bei dem wir empathisch sind und trotzdem Ratschläge erteilen; der/die Themengeber*in bekommt Lösungsvorschläge, kann sich etwas aussuchen und wird ggf. bei der Umsetzung unterstützt
Struktur	Klare Struktur, aber freier im Ablauf	Klar strukturierter, starrer Ablauf
Themen	Keine thematische Einschränkung/jegliche Selbstentwicklung	Thematische Einschränkung auf Berufliches
Redeanteile	Selbstentwickler*in hat größten Redeanteil	Ratgeber*innen haben höchsten Redeanteil
Lösungen/Transfer	Lösungen sind sehr individuell, Transfer für andere nicht immer oder leicht möglich	Alle können von Lösungen profitieren/sich etwas „mitnehmen“

Es wird deutlich, dass beide Verfahren unterschiedliche Schwerpunkte bedienen: Geht es um individuelle, kontinuierliche Veränderungs- und Selbstentwicklungsprojekte, ist die KESS-Methode der Fallberatung deutlich überlegen. Geht es um schnelle Lösungsfindung bei beruflichen Herausforderungen mit möglichst hoher Transfermöglichkeit, sollte die Kollegiale Fall-Beratung zum Zuge kommen. Im besten Falle sind beide Methoden so gut bekannt, dass eine Auswahl flexibel nach Bedarf geschehen kann bzw. auch eine bedarfsgerechte Anpassung der Methoden (z.B. Verkürzung des Umfangs) sinnvoll vorgenommen kann.

Beide Verfahren sind nicht nur in Präsenz, sondern auch über Plattformen wie Microsoft Teams, Zoom, WebEx usw. durchführbar und können gerade in Zeiten des verminderten sozialen Austausches nicht nur im Sinne einer Problemlösung, sondern ebenfalls auf psychosozialer Ebene eine große Erleichterung darstellen.

Auch für **Schüler und Schülerinnen** eignet sich ein Peer-Coaching-Setting, um im virtuellen Austausch mit anderen die eigenen Ziele leichter zu realisieren und somit den Methodenkoffer zum Umgang mit Herausforderungen weiter zu füllen.

Im Training Stark im Stress für Jugendliche (Eckert, Tarnowski, & Merten, 2019) wird diese Methode im sogenannten „Erfolgsbaustein“ angeleitet. Dieser ist an die KESS-Methode (s.o.) angelehnt. Begleitet durch verschiedene Fragen und Kurzanleitungen durchlaufen die Teams vier Phasen:

1. Zielfindung Ideensammlung, Auswahl, Formulierung einer Motivation),
2. Planung (konkrete Teilschritte festlegen, Hindernisse antizipieren und Lösungen dafür schon vorab entwickeln),
3. Durchführung (gedankliches Durchspielen („Drehbuch“) als Vorbereitung der eigentlichen Durchführung nach dem Coaching, Einplanung von Ressourcen zur Umsetzung (z.B.

Unterstützung durch die Teammitglieder*innen), Terminierung des Zielverhaltens, dann Durchführung im Alltag),

4. Rückblick in der anschließenden Peer-Coaching-Runde (Würdigung des bisher erreichten und Lösen aufgetretener Schwierigkeiten).

Durch die detaillierten Anleitungen und Reflexionsfragen im Begleitheft zum Manual wird das Peer-Coaching-Verfahren altersgerecht heruntergebrochen und braucht von der Lehrperson nur eingeführt und anschließend beim Auftreten möglicher Schwierigkeiten begleitet zu werden. Diese Methode ermutigt, Schüler und Schülerinnen, sich Dinge vorzunehmen und in die Tat umzusetzen. Die Reflexion und Würdigung von Erfolgen und der konstruktive Umgang mit Hindernissen wirken wie ein Verstärker für weitere Vorhaben. Dabei können die Schüler*innen durch die Erfahrung der Selbstwirksamkeit Motivation und Mut für weitere Entwicklungsschritte gewinnen. Hier wird eine positive Aufwärtsspirale im Bilden einer resilienten Selbstwirksamkeitserwartung initiiert. Gerade in Zeiten der Isolation kann dieser unterstützende virtuelle Austausch als emotionaler Puffer wirken.

Wenn der Aufwand für eine KESS-Gruppe zu groß erscheint, können Schüler*innen auch spontan Tagesziele nennen oder aus einer Liste (per Würfel) wählen und zusammen mit ihrem Peer-Coach realisieren. Denkbar sind, nach einer einmaligen Einführung, 10-15 Minuten Zeit zum Ende eines Schultages, in denen das Ziel der letzten 24 Stunden reflektiert und ein neues Ziel für die nächsten 24 Stunden ausgewählt und vorbereitet wird. Auswählbare Bereiche könnten dabei folgende sein:

- a) Unterrichtsfächer: z.B.: Ich will bis 15 Uhr die Matheaufgaben erledigen.
- b) Soziale Beziehungen stärken: z.B.: Ich will NN heute eine Freude machen
- c) Selbststeuerung: z.B.: Ich mache heute die Fitnessübung, mache etwas, was ich bisher aufgeschoben habe.

Sieland (2020) beschreibt darüber hinaus eine Fülle von kurzen Übungen zum täglichen Selbst-Coaching.

2. Maßnahmen zur Stress- und Emotionsregulation

Die folgenden Maßnahmen sind Vorschläge, die den individuellen und kollektiven Energiehaushalt verbessern. Der Abbau von destruktiven Bewältigungsgewohnheiten spart und der Aufbau positiver Emotionen stärkt die psychosozialen Energiereserven. Das sollte nicht nur die individuelle Gratifikationsbilanz spürbar verbessern. Freude, Dankbarkeit und die Fähigkeit zur Emotionsregulation stärken auch die Interaktionsqualität, ja sie sind Voraussetzung für wirksame wechselseitige Wertschätzung.

2.1 Multimodale Trainings

Relevanz: umfassender, multimodaler Umgang mit Stress und Emotionen, u.a. Achtsamkeit und Entspannung, Aufbau und Abruf positiver Emotionen, (Selbst-)Wertschätzung, körperliche, kognitive und verhaltensbasierte Regulationsstrategien, sowie Aufbau von Veränderungsmotivation.

Systematisch aufgebaute Trainingsangeboten sind z.B. Stark im Stress für Jugendliche (Eckert et al., 2019) oder die Version für Erwachsene (Eckert & Tarnowski, 2017), die es auch als Online-Training (www.training-sis.de) gibt. Man kann die Module sehr gut einzeln zeitökonomisch realisieren. Beide umfassen palliativ-regeneratives (z.B. Fähigkeit zur Entspannung und Regeneration), kognitives (z.B. gedankliche Distanzierung, Um- oder Neubewertungen) und instrumentelles (z.B. Problemlöseverhalten im weitesten Sinne) Stressmanagement sowie Emotionsregulation (z.B. zieldienliches Verändern von Emotionen). Sie können von zertifizierten Trainer*innen, z.B. im Rahmen von Gesundheitsfortbildungen, an Schulen durchgeführt werden. Auch für das Jugendlichen-Training

empfiehlt sich eine Fortbildung für die Lehrpersonen, die dann im Sinne von Multiplikator*innen das Training mit den Schüler*innen durchführen können.

Trainingsmanual	Trainingseinheiten	Begleit-App mit Zeitwahl
	I. Ressourcen stärken	
	1 Trainingsmotivation	
	2 Achtsamkeit und Entspannung	
	3 Regeneration und hilfreiche Emotionen	
	II. Stress und aversive Emotionen annehmen	
	4 Warum Annehmen sinnvoll sein kann	
	5 Belastbarkeit stärkende Maßnahmen	
	6 (Selbst-) Wertschätzung aufbauen und pflegen	
	III. Stress und Emotionen verändern	
7 Stellschraube Körper		
8 Stellschraube Gedanken		
9 Stellschraube Verhalten		
www.training-sis.de		

Abbildung 1: Elemente des Trainings Stark im Stress für Erwachsene (Eckert & Tarnowski, 2017)

Einen Überblick über das Training Stark im Stress für Kinder und Jugendliche bietet die Abbildung 2.



Trainingsmanual	Inhalte	App	
	Forschungs-Baustein		
	Was FBI-Agenten über Stress und Emotionen wissen sollten <i>Und wie dir dieses Wissen im Alltag nützt</i>		Empathie – unsere Mitmenschen und uns erforschen
	Körper-Baustein		Körper-Baustein
	Von Shaolin-Mönchen lernen: Energie bündeln		Die besten Schauspieler spielen, was sie fühlen (sollten) oder wie wir die Stellschraube Körper nutzen können
	Patronus-Baustein		Patronus-Baustein
Harry Potter macht's, Spitzensportler tun's, FBI-Agenten sowieso	Das Geheimnis hinter Erfolg und Gesundheit: Schätze bei sich und anderen entdecken		
Erfolgs-Baustein	Erfolgs-Baustein		
Hinter jedem Erfolg steht ein Team: Stelle dein Erfolgsteam zusammen	Das Geheimnis der Marathonläufer: In den Flow kommen		
Geist-ist-geil-Baustein	Geist-ist-geil-Baustein		
Kapitän auf dem eigenen Schiff werden – oder wie wirkliche Selbstbestimmung gelingt	Philosophen sind die wahren Könige: Typische Denkfallen vermeiden		

Abbildung 2: Fünf Bausteine des Trainings Stark im Stress für Kinder und Jugendliche (Eckert & al., 2019)

Da die Trainings modular aufgebaut und mit vielen kleinen Übungen versehen sind, ist es gut möglich, nur einzelne Teile bzw. Übungen des Trainings im Alltag oder Unterricht zu nutzen.

Kostenfrei App-basiert trainieren:

Mit Apps können sich Nutzer*innen Push-Impulse in ihren Alltag holen. Im Folgenden erläutern wir eine kostenfreie App, in der über das Auswahlfenster zwischen 8 Trainings gewählt werden kann.

(<https://apps.apple.com/us/app/stark-im-stress/id1555054824>
<https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.lehrergesundheit.siscomplete>).

Exemplarisch skizzieren wir zwei der Anwendungen.

Zu den Trainings „Stark im Stress“ für Erwachsene und Schüler*innen finden sich zum einen Audiodateien zur Progressiven Muskelentspannung und in der Erwachsenen-Version zusätzlich zur Verankerung von positiven Emotionen. Zusätzlich können Nutzer*innen für einen festgelegten Zeitraum zwei Mini-Übungsimpulse am Tag, die sich an den Inhalten des Trainings orientieren, als Push-Nachricht erhalten. Alle Push-Nachrichten sind jederzeit pausierbar.

Beim 5-Minuten-Training erhalten Nutzer*innen pro Tag einen kurzen Impuls zum Erproben oder Nachdenken, den sie in kürzester Zeit umsetzen können. Sie können sich für einen der folgenden Themenbereiche entscheiden: Achtsamkeitsübungen, Tagesaufgaben, Selbstreflexion, Stärkung des sozialen Netzes, Dankbarkeit, Erkennen krankmachender Denkmuster oder Aphorismen. Diese App versteht sich als „tägliche Willensgymnastik“ 5 Minuten pro Tag für eine neue Erfahrung zu verwenden, um dann zu den Alltagsaufgaben zurückzukehren.

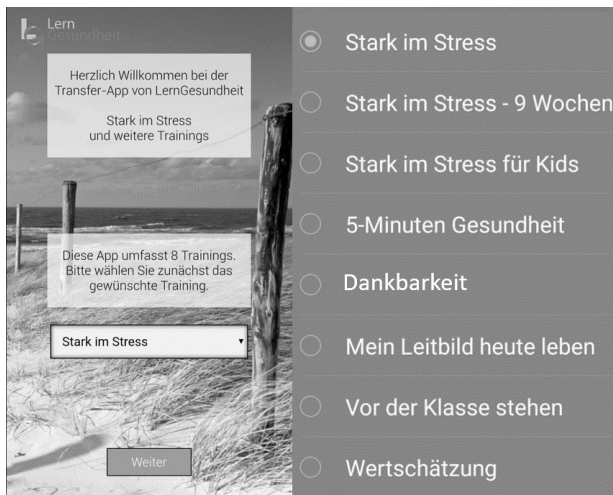


Abbildung 3: Übersicht über die kostenfrei verfügbaren App-Trainings

2.2 Selbst- und Fremdwertschätzung – positive Perspektiven trainieren

Relevanz: stärkt das Selbstwirksamkeits- und Erfolgsgedächtnis, bedient Grundbedürfnisse nach Bindung, Kontrolle und Selbstwerterhöhung sowie die Selbstwertschätzung trotz erkannter Schwächen.

Selbstwertschätzung ist eine wichtige Ressource - gerade, wenn die Fremdwertschätzung ausbleibt oder die Stimmung sinkt. Fremdwertschätzung ist eine Win-Win-Situation. Der Feedback-Geber erkennt bzw. sucht etwas Erfreuliches und macht damit dem Empfänger eine Freude.

Tabelle 2: Selbst und Fremdwertschätzung trainieren

Selbstwertschätzung	Fremdwertschätzung
1. Was ist mir bisher gut gelungen? Finde möglichst 3 Beispiele für Erfolge bzw. gute Ergebnisse aus der letzten Zeit.	Ich finde, dir ist Folgendes gut gelungen: Beispiele
<i>Ich habe gestern trotz schlechter Stimmung meine Fitnessübungen gemacht.</i>	

2. Was war mein Beitrag zum Erfolg?	Das kommt, weil du dich um Folgendes bemüht hast.
<i>Ich habe mit einem Freund gewettet, dass ich das schaffe und wollte gewinnen!</i>	
3. Welche meiner Fähigkeiten haben zum Erfolg beigetragen?	Das zeigt mir, dass du folgende Fähigkeiten hast!
<i>Ich habe einen starken Willen, kann mich überwinden!</i>	
4. Hast du diese Fähigkeit schon früher als hilfreich erlebt?	Die habe ich bei dir auch schon vorher erlebt: Beispiele
<i>Als ich mal drei Tage lang früher aufstehen musste und dazu keine Lust dazu hatte.</i>	
5. In welche Situationen kann dir diese Fähigkeit auch künftig helfen?	Sie werden dir auch künftig hilfreich sein! Beispiel
<i>Wenn ich in die Lehre gehe.</i>	
Antworte mit diesem Schema auch auf die Frage: Welche Belastungen habe ich schon bewältigt/überstanden und woher kam die Kraft dazu?	Gib auch ein Feedback zur positiven Belastungsbewältigung in dieser Weise: Was hast du bewältigt und woher kam die Kraft dazu?

Hinweise zum Training:

- Besprechen Sie Ihre Tabelleneinträge mit einem Tandempartner und umgekehrt.
- Schaffen Sie eine Online-Wandtafel, auf der einige ausgefüllte Formulare anonym aushängen und von den anderen gelesen werden können. Das kann andere zur Teilnahme motivieren oder in eine ähnliche Richtung zu denken.
- Starten Sie Besprechungen mit einer Sammlung von „Was haben wir seit der letzten Besprechung geschafft? „Wer hat seit der letzten Besprechung welche Erfolge, guten Prozesse, usw. beobachtet?“
- Wenn Sie möchten, ergänzen Sie Ihr (Selbst-)Wertschätzungstraining mit dem kostenfreien App-Training „Wertschätzung“ (s. Abb. 3), was Sie zwei Mal am Tag zu einer Mini-Übung im Themenbereich einlädt.

2.3 Die eigene Stimmung stabilisieren - Dankbarkeit fördern

Relevanz: proaktives Aufsuchen positiver Erlebnisinhalte, stärkt die Emotionsregulation und den Blick für Positives, befriedigt Grundbedürfnisse nach Lust-Unlust-Regulation, Bindung und Kontrolle

Diese Übungen sind angelehnt an die Parabel des alten Mannes, der in der rechten Jackentasche Murmeln bei sich trägt und immer, wenn er über den Tag etwas Positives erlebt, eine Murmel von der rechten in die linke Jackentasche steckt. Abends schaut er sich dann den Murmelschatz in seiner linken Tasche an und erinnert sich für jede Murmel an den positiven Moment, den er erlebt hat.

Emotionstagebuch – positive Gefühle mehrfach nacherleben: Stellen Sie sich eine der folgenden Fragen. Sammeln Sie positive Tagesereignisse und genießen Sie diese auch beim nachträglichen Notieren, teilen Sie Ihre Alltagsfreuden mit Ihrer Chat-Gruppe; notieren Sie positive Beispiele anonym auf einem Padlet, damit andere für vergleichbare Beispiele sensibler werden.

- Was hat heute geklappt? Was ist mir gut gelungen? Wo lag mein Beitrag dazu?
- Was war heute anstrengend für mich und wie habe ich mich dabei geschlagen?
- Welche Niederlagen und Enttäuschungen habe ich erlebt und wie habe ich sie bewältigt?
- Was hat mir heute gefallen – wie sehr habe ich es gespürt?

- Womit habe ich mir heute selbst eine Freude gemacht?

Proaktive Stimmungsförderung: Sammeln Sie eine Liste von Tätigkeiten, die Ihre Stimmung verbessern, z.B. Hobbys, unangenehme Aufgaben endlich abhaken, kleine Freuden (Schokolade essen), jemanden um eine Hilfe bitten oder jemandem eine Freude machen und sich daran freuen, dass der sich freut.

Ergänzen Sie Ihre Liste durch gute Ideen aus Ihrer Chat-Gruppe. Versuchen Sie pro Tag sich selbst und jemandem der es nötig hat mehrfach eine Freude zu machen. Zählen Sie die erlebten Freuden und deren Effekte auf einer Skala zwischen 0-100 Prozent und notieren den emotionalen Effekt.

Dankbarkeit bewusst machen und vermitteln: Ein Tagebuch bzw. ein Gespräch über Dankbarkeit können dabei helfen, eine erlebte Freude intensiver zu empfinden (persönlicher Gewinn) und dem Geber des Guten überzeugend zu danken (soziale Bindungen stärken). Wenn Sie es selbst probiert haben, können Sie auch Schüler*innen oder Kolleg*innen dazu anregen. Wer dies häufig tut, reduziert die Gefahr, dass sich aus etwaigen Sachkonflikten persönliche Konflikte entwickeln.

- Wofür kann ich dankbar sein – wem habe ich es zu verdanken?
- Wer hat mir heute geholfen – wie kann ich antworten?

Tabelle 3: Dankbarkeitstagebuch

Dankbarkeit erleben: Meine drei guten Erfahrungen an diesem Tag
1.
2.
3.
Wem habe ich das zu verdanken? Wie kann ich überzeugend danken? Was war mein Anteil daran?
Wo kann ich morgen Gutes bewirken oder selbst finden?

Wenn Sie möchten, ergänzen Sie Ihr Dankbarkeitstraining mit dem kostenfreien App-Training „Dankbarkeit“ (s. Abb. 3), was Sie zwei Mal am Tag zu einer Mini-Übung im Themenbereich einlädt.

2.4 Mit Körperübungen und Achtsamkeit die Stimmung beeinflussen

Relevanz: stärkt die Emotionsregulation, schafft Balance in der Wahrnehmung, stärkt Entspannung und Erholungserleben bei Erholungsverhalten

Unsere Emotionen beeinflussen unsere Körperhaltung, Mimik und Muskelanspannung und über ebendiese können wir unsere Emotionen positiv beeinflussen. Probieren Sie folgende kleine Haltungen/Bewegungen aus und schauen Sie, was sich verändert:

Zeitraumen unter 5 Minuten:

- Entspanntes Zurücklehnen, dabei länger aus- als einatmen
- Leicht breitbeinig, mit beiden Füßen fest auf dem Boden stehen, dabei die Knie lockerlassen
- Entspannt Lächeln
- Gehen und dabei die Arme locker schwingen lassen
- Summen, singen oder pfeifen
- Kurz z.B. die Zähne vorsichtig aufeinanderbeißen oder die Schultern an die Ohren heranziehen und dann beim Ausatmen die Anspannung langsam lösen

Ergänzung: Progressive Muskelentspannung trainieren (hierzu gibt es mittlerweile viele kostenfreie Optionen wie Apps (z.B. die Begleit-App zum Training Stark im Stress) und YouTube Videos, aber natürlich auch Kurse und Audiodatenträger.

Unter Stress ist unsere Aufmerksamkeit fast wie festgeklebt an Schwierigem und Bedrohlichem. In dem wir trainieren, unsere Aufmerksamkeit bewusst zu steuern und z.B. ein Abschweifen zu Grübelgedanken bemerken, können wir wieder mehr in (gedankliche) Balance kommen und Erholungsverhalten auch als Erholung erleben.

Aufgabe (5 Min/Tag): Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem und die Körperempfindung, wenn der Atem in den Brust- und vielleicht auch Bauchraum ein- und wieder ausströmt. Immer, wenn Sie abgelenkt werden, machen Sie sich eine kurze mentale Notiz (abgelenkt) und kommen mit Ihrer Aufmerksamkeit zurück zum Atem. Ablenkungen sind vollkommen ok, Sie nehmen diese aber nur wahr, lassen sie weiterziehen und fokussieren Ihre Aufmerksamkeit dann wieder auf Ihren Atem.

Ergänzung: Bieten Sie diese Übung z.B. im Rahmen von einer Minute als Methode des Ankommens vor Besprechungen oder im Unterricht an. Nutzen Sie Apps (z.B. 7Mind), Podcasts oder YouTube Anleitungen für längere Achtsamkeits- und Meditationsübungen.

2.5 Belastungen in Beratungs- und Lerngemeinschaften besprechen und Notfallpläne entwickeln

Relevanz: Stressreduktion, Stärkung der Selbstreflexion und Selbststeuerung, kooperatives Problemlösen, Stärkung der (Selbst-) Empathie und Emotionsregulation; Notfallprävention

Für die hilfreiche Verarbeitung von Belastungen ist es entscheidend, sie nicht durch Grübeln immer wieder „aufzukochen“, sondern im Rahmen einer Beratungs- und Lerngemeinschaft bzw. einer Selbsthilfe-Gruppe auszudrücken und gemeinsam zu reflektieren. Dabei geht es um ein Training, die eigene Belastung mit Hilfe von Klärungsfragen für sich selbst und andere verständlich zu formulieren und dabei Verständnis und Hilfen zum Problemlösen bzw. Aushalten zu erfahren. Ein Sorgentelefon, eine Chat-Gruppe ... als reine Selbsthilfegruppe bzw. mit Unterstützung durch Beratungslehrkräfte sind gut geeignet. Wenn Schulen und ihre Beratungslehrkräfte sich das nicht zutrauen oder es komplizierter wird, kann man die Schulpsychologie, die Telefonseelsorge oder die Nummer gegen Kummer einschalten. Natürlich sind auch kurze Unterrichtsstunden zum Thema „offenes Ohr und Herz“ zweckmäßig. Eine solche Gruppe kann auch von sich aus Gesprächsthemen anbieten, z.B. Umgang mit Ärger, mit Angst und dabei gemeinsam günstige und riskante Bewältigungsmethoden besprechen. Für Schüler*innen ist das Programm „magic circle“ (Bender & Dunkel, 2019) sehr hilfreich. Darin vergleichen 3-4 Schüler*innen ihren Umgang mit ausgewählten Emotionen: „Als ich mal Angst hatte“. Im Gespräch entdecken sie unterschiedliche mehr oder weniger günstige Bewältigungsstrategien und können daraus einen „Notfallplan“ entwickeln. Es macht Sinn, dass Lehrpersonen und Schüler*innen einen Notfallplan für kritische Situationen überlegen und mental durchspielen.

Tabelle 4: Notfallplan

Mein Notfallplan, wenn's kritisch wird		
Plan für mich selbst Was sollte ich (NICHT) TUN	Ich bemühe mich um, versuche möglichst ...	Ich vermeide möglichst ...
Plan für andere, die mir helfen wollen	Bemüht Euch möglichst Folgendes zu tun ...	Bitte lasst auf jeden Fall Folgendes ...

Plan für mich, wenn ich anderen helfen will.	Erfragen!	Erfragen!
--	-----------	-----------

Neben dem Notfallplan sollten Schulen eine niedrigschwellige Aussprachemöglichkeit für Eltern, Schüler*innen und Kolleg*innen z.B. durch Beratungslehrkräfte oder durch externe Beratung (siehe LINK-Liste) anbieten.

Hilfreich sind auch Unterrichtsstunden, in denen Kurz-Geschichten besprochen werden, die zum akzeptierenden Nachdenken über sich selbst anregen. Sieland (2020) beschreibt, wie solche Geschichten mit persönlichen Erfahrungen verbunden werden können, um daraus Tagesziele für das Selbst-Coaching zu gewinnen.

Soweit unsere Vorschläge. Wählen Sie davon einen aus, den Sie für sich selbst; Ihr Kollegium oder Ihre Schulklasse für machbar und erfolgversprechend halten. Im Literaturverzeichnis finden Sie alle Links zu diesem Beitrag.

Prof. (em.) Dr. Bernhard Sieland
Leuphana Universität Lüneburg
sieland@leuphana.de <https://sieland.eu/>
 Schulentwicklungstage/Coaching für
 Schulleitungen

Laura Jordaan
Laura Jordaan – Coaching und Training
 M.Sc. Psychologie, systemischer Coach,
 zertifizierte Stark-im-Stress-Trainerin
jordaan@lg-institut.de;
www.laurajordaan.com