

Stark bleiben in der Krise: „Erste-Hilfe-Set für mehr Halt und Sicherheit“ für Schulleitungen, Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte

Erstellt von Dorothee Graf & Ute Stratmann (2020)

Corona wirbelt alles durcheinander. Neue Aufgaben, Herausforderungen und Hürden, das Dilemma zwischen Druck und eingeschränkter Handlungsfähigkeit, verlangt Ihnen viel ab. Sie sind weiterhin verantwortlich, dass die Schule ihren Unterrichts- und Erziehungsauftrag erfüllt und Lehrkräfte effektiv agieren können. Dabei werden Sie vielleicht den Eindruck haben, es wird von Ihnen erwartet, das Unmögliche möglich zu machen. Wir möchten Sie darin bestärken, dass genau das nicht von Ihnen erwartet wird und auch nicht erwartet werden darf. Investieren Sie selber ebenso Zeit und Energie in Ihr eigenes Wohlergehen und Ihre eigene Stabilität.

Zur Inspiration, damit Sie in der Krise stark bleiben, möchten wir Ihnen ein paar Anregungen und Übungen anbieten:

Morgenroutine

Gerade in wilden Zeiten ist es wichtig, das aufkommende Gedankenkarussell zu unterbinden. Und gleich nach dem Aufstehen zuerst bei sich selbst einzuchecken. So tanken Sie Kraft für den Tag. Dafür lohnt es sich auch etwas früher aufzustehen, denn diese Zeit verändert Ihre gesamte Tagesenergie.

Me-time

- 5 Min. am offenen Fenster stehen und bewusst atmen
- Strecken und recken Sie sich gedanklich zum Himmel und pflücken Sie sich das Glück vom Himmel
- Summen oder pfeifen Sie ein Lied aus schönen Zeiten unter der Dusche, beim Anziehen, beim Autofahren – mmhhh, mmhhh, mmhhh

Team-time

- Einladung (bitte als freiwilliges Angebot) an Ihr Kollegium, sich 1 x in der Woche vor Schulstart auf dem Schulhof im Kreis zu treffen - einfach, um sich mal gesehen zu haben und sich an das „WIR“ zu erinnern

Erfolge sichtbar machen

Me-time

- Lenken Sie den Blick auf das, was Sie im Kleinen und Großen täglich bewältigen.
- Feierabend-Ritual: 3 Steine auf den Schreibtisch legen. Fragen Sie sich abends: Was habe ich heute geschafft und hat mich stolz gemacht/ erfreut/...?
- Legen Sie ein Erfolgs-Tagebuch an (für sich / für das Kollegium / für die Schulgemeinschaft)

Team-time

- Überlegen Sie 1 x wöchentlich, gemeinsam mit dem Kollegium, „Was haben wir alles geschafft?“

Energie tanken

Körper und Geist brauchen unheimlich viel Energie in Umbruchzeiten. Wir sind in Daueranspannung und unser Körper produziert viele Stresshormone. Die eigenen Kraftspeicher wieder aufzufüllen, ist daher eine wichtige Maßnahme.

Me-time

- Tun Sie sich gutes, können Sie negative Gedanken und Sorgen für einen kurzen Moment vergessen. Der Alltag darf ganz bewusst draußen bleiben, während Sie sich zum Beispiel eine wohltuende Massage gönnen.
- Tragen Sie in ihren Kalender jede Woche einen Termin nur für sich ein. Betrachten Sie diesen Termin wie einen wichtigen Schultermin.
- Es gibt kaum etwas Beruhigenderes als einen ausgedehnten Spaziergang alleine in der Natur. Die friedliche Energie überträgt sich direkt. Die Natur hilft Ihnen in wilden Zeiten, sich wieder mit sich selbst zu verbinden.

Team-time

- Gemeinsam etwas Schönes tun / Dinge, die uns Hoffnung machen und optimistisch stimmen.
- Rücksprachen in Form eines „walk and talk“

Impulse

Auch andere Menschen und neue Impulse geben Ihnen Halt.

- Seien Sie hier jedoch sehr aufmerksam: Wer ist Baustelle und wer Tankstelle?

Partizipation

- Verlieren Sie nicht die Beteiligungsrechte Ihrer Gremien aus dem Blick. Sie wissen, dass Schule nur dann gut gelingen kann, wenn alle einbezogen sind und Verantwortung gemeinsam getragen wird.
- Wirken Sie offen und vertrauensvoll mit den Eltern, die uns ihre Kinder anvertrauen, zusammen. Gerade in diesen angstbesetzten Zeiten ist die Zusammenarbeit mit der Elternvertretung wichtig.
- Fördern Sie den Austausch und die Zusammenarbeit, denn das Sicherheitsbedürfnis von vielen ist derzeit sehr hoch. Es ist wichtig, dass sich Lehrkräfte und päd. Mitarbeiter*innen mit Ihnen austauschen und sich gegenseitig unterstützen.

Routinen

Sie verleihen innere Ruhe, das Gefühl die Kontrolle über das eigene Leben zurückzuerlangen und damit ein Gefühl von Sicherheit.

- Greifen Sie bestehende Rituale auf.
- Entwickeln und erproben Sie gemeinsam mit dem Kollegium neue Rituale.
- Pflegen Sie bestehende und entwickeln Sie neue Routinen.

Wertschätzung

- Es gilt derzeit ganz besonders, ihr eigenes und das hohe Engagement Ihrer Kolleg*innen anzuerkennen, zu unterstützen und weiter zu fördern.

Dankbarkeit

Was so banal klingt, ist vielleicht das mächtigste Tool überhaupt. Schreiben Sie jeden Morgen/Abend drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind. Es ist unglaublich schwer, das Gute in diesen chaotischen Zeiten Wert zu schätzen. Umso wichtiger ist es daher, ganz bewusst dafür zu sorgen, positive Gedanken zu denken.

Bleiben Sie kraftvoll und zuversichtlich!

Zentrum für Schulpsychologie

Willi-Becker-Allee 10

40227 Düsseldorf

Tel.: 0211-89-95340

E-Mail: schulpsychologie@duesseldorf.de