

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung: Pandemie und Krieg als sozial-emotionale Herausforderung	7
1.1 Die Ausgangssituation	3
1.2 Verantwortliche Faktoren für die Zunahme psychischer Auffälligkeiten	3
<hr/>	
2. Umsetzung in die Praxis: Classroom-Interventionen	8
2.1 Classroom-Interventionen zur Förderung der sozialen Einbindung	8
2.2 Classroom-Interventionen zur Förderung von Kompetenzerleben	12
2.3 Classroom-Interventionen zur Förderung von Konfliktfähigkeit	16
2.4 Classroom-Interventionen zum Akzeptieren aversiver Emotionen und zur Impulskontrolle	18
<hr/>	
3. Ausblick – Oder: Eine letzte Classroom-Intervention zum Umgang mit existenzieller Unsicherheit	20

Verloren durch Corona – Kompetenter Umgang mit sozial-emotionalen Folgen von Krisen

Marcus Eckert, Professor für Schul- und Entwicklungspsychologie

1. Einführung: Pandemie und Krieg als sozial-emotionale Herausforderung

1.1 Die Ausgangssituation

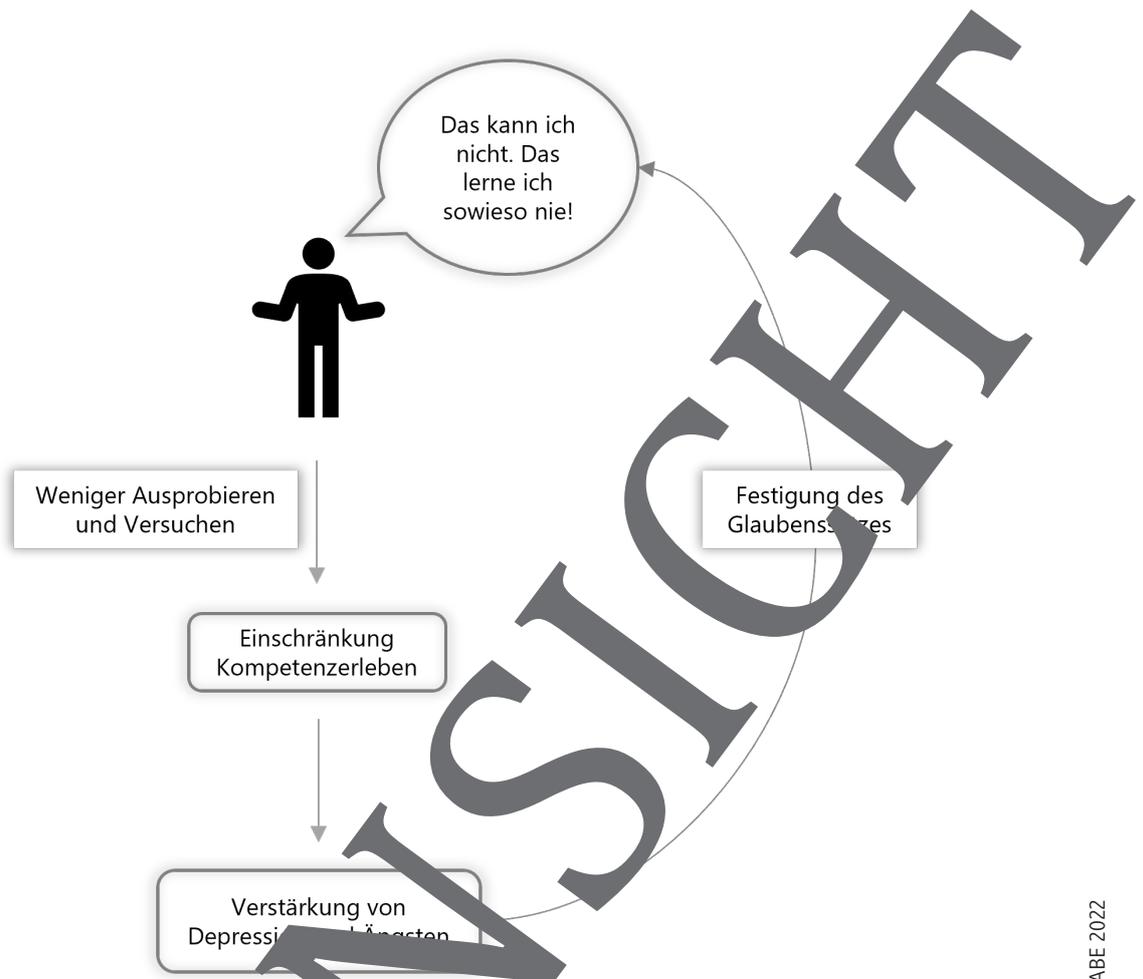
Die Pandemie ist noch nicht vorbei und schon bereitet ein brutaler, unmenschlicher und gefährlicher Krieg uns allen Sorgen und verstärkt Ängste. Bei den meisten Menschen – und eben auch bei den Schülerinnen und Schülern nahezu aller Altersstufen. Als Folge der Pandemie konnte ein Anstieg psychischer Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen von vormals etwa 20 % auf aktuell etwa 30 % beobachtet werden. Besonders häufig stiegen Ängste, Sorgen, Depression und Störungen der Impulskontrolle (z. B. AD(H)S) an. Eine Folge davon sind Schulangst und Absentismus. Immer wieder berichten Lehrerinnen und Lehrer, dass sie Kinder in und durch die Pandemie „verloren“ haben, weil diese kaum noch oder gar nicht mehr in die Schule kommen.

Besonders hart hat es Kinder und Jugendliche aus ressourcenarmen Familien getroffen. Diese zeigen überproportional mehr Auffälligkeiten. Ulrike Ravens-Sieber, Instigatorin der COPSY-Studie (COPSY = Corona und Psyche) kommentierte dies treffend: „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.“ Es ist nicht wirklich überraschend, dass besonders ärmere Familien mit schlechterem Zugang zu Bildung betroffen sind, in der derzeit abzeichnenden Krise, die durch den Krieg und dem daraus resultierendem Hunger und der Flucht aus den Kriegsgebieten ausgelöst wird, werden mit großer Wahrscheinlichkeit genau diese Familien wieder am schlimmsten getroffen.

Das Problem wird in Schule sichtbar – und Schule kann ein Teil der Lösung sein. In diesem Themenheft geht es darum, wie ein guter und gesunder Umgang mit diesen Problemen in der Schule gelingen kann und wie möglichst alle mitgenommen werden können. Der Anspruch dieses Themenhefts ist es, praxistaugliche Möglichkeiten aufzuzeigen und Impulse zu geben. Wie können Sie kompetent mit den sozial-emotionalen Defiziten und Bedarfen der Schülerinnen und Schüler umgehen? Auf welche Weise ist das im Unterricht leistbar und wo sind Grenzen? Wie können Sie Zuversicht und Hoffnung geben, wenn die zukünftige Lage unsicher und besorgniserregend ist? Wie, wenn unklar ist, wie lange wir noch mit den Einschränkungen der Pandemie leben müssen?

1.2 Verantwortliche Faktoren für die Zunahme psychischer Auffälligkeiten

Die Pandemie mit den Kontaktbeschränkungen und dem Distanzunterricht hatte sicherlich Einfluss auf die mentale Gesundheit der Kinder und Jugendlichen. Doch dies als einzigen Faktor für die Entwicklungen der Schülerinnen und Schüler anzusehen, ist unzureichend. Diese Aussage ist zu oberflächlich, um Stellschrauben identifizieren zu können, die uns dabei helfen, erstens zukünftig besser durch Krisen zu kommen und zweitens mit den psychosozialen Folgen der Krise gut umzugehen. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, einige Faktoren genauer zu beleuchten. Im weiteren Text werden die verantwortlichen Faktoren zu Stellschrauben umformulieren. Stellschrauben klingt nach Handwerk, und genau das ist die Idee: Handhabbarkeit ist ein wichtiger Resilienzfaktor. Und genau darum wird es gehen: Wo können Sie den Hebel ansetzen? Welche Faktoren können Sie auf welche Weise ganz praxistauglich beeinflussen?



2.2.3 Kurze Feedback-Schleifen

Bei AD(H)S hat es sich bewährt, kurze Feedback-Schleifen zu implementieren, um Erfolgs- und Kompetenzerleben zu generieren. Die Folgen der Pandemie waren eine besondere Herausforderung für Kinder und Jugendliche mit AD(H)S, weil sie mit Strukturverlust einhergingen. Unsicherheit und emotionale Belastungen (die in vielen Krisen auftreten können) können jedoch auch bei nicht von AD(H)S betroffenen Kindern und Jugendlichen zu Impulskontrollschwierigkeiten führen. Diese reduzieren in der Regel das schulbezogene Kompetenzerleben, weil Aufgaben schlechter bearbeitet und als anstrenger erlebt werden.

Impuls

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der emotionale Belastungen dazu führten, dass Sie sich weniger leistungsfähig fühlten? Welche Auswirkungen hatte das auf Ihr Selbstwertgefühl?

Bei vielen Menschen sinken das Selbstwertgefühl und die eigene Sicherheit, wenn sie merken, dass sie weniger leistungsfähig sind und hinter ihren eigenen Erwartungen (und ggf. den Erwartungen anderer) zurückbleiben. Das erhöht erneut Ängstlichkeit und Unsicherheit und könnte den Zustand der reduzierten Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit aufrechterhalten. Dies wird oft dadurch befeuert, dass der Wahrnehmungsfokus verstärkt auf die erlebten Defizite gelenkt wird.

Das skizzierte Problem spielt sich vielfach in Klassenzimmern ab – oft unabhängig von AD(H)S-Diagnosen. In Krisen (persönlichen wie übergreifenden) kann dieses ungünstige Geschehen zunehmen. Wie können Sie im Unterricht dem entgegenwirken?

Kurze Feedback-Schleifen geben die Möglichkeit, schnell eine (positive) Rückmeldung an die Schülerinnen und Schüler zu geben. Bei Lernenden mit AD(H)S hat es sich bewährt, Bearbeitungszeiten von Aufgaben festzulegen, die in etwa der Aufmerksamkeitsspanne der Betroffenen entsprechen. Auf diese Weise besteht die Chance, die Schülerin oder den Schüler nicht dafür tadeln zu müssen, während der vorgesehenen Bearbeitungszeit mit anderen Dingen beschäftigt gewesen zu sein. Stattdessen kann man sie dafür loben, dass sie sich an die verabredete Arbeitszeit gehalten haben. Wenn dies funktioniert, ist es wichtig, im Vorfeld diese Intervention mit den Betroffenen zu besprechen und gut zu planen. Der folgende Link führt zu einer vertiefenden Erklärung: <http://www.apollon-hochschule.de/schulpsychologie> (Video: „AD(H)S – Kurze Feedback-Schleifen“).

Dieser QR-Code führt auch zur Seite Schulpsychologie der APOLLON Hochschule. Dort hat der Autor weitere Impulse und Anregungen kostenlos hinterlegt.



Diese Intervention erhöht das wahrgenommene Kompetenzerleben und kann auf diese Weise ungünstige Teufelskreise unterbrechen. Erfahrungsgemäß ist es besonders effektiv, wenn man betroffene Schülerinnen und Schüler in die Planung solcher Interventionen mit einbezieht, sodass sie selbst zu Expertinnen und Experten ihres Lernprozesses werden können.

2.2.4 Feedback und kompetenzorientierte Gruppenprozesse (Teamentwicklung)

Persönliche Wachstumsorientierung kann den negativen Auswirkungen von Krisen entgegenwirken (s. o.). Wird das Erleben von Wachstum in Gruppenprozessen gefördert, kann sich die günstige Wirkung verstärken (s. Abschn. Soziale Isolation und das Gefühl von Einsamkeit). Die nachfolgende Methode kann beide Effekte – Wachstumsorientierung und Gemeinschaft – nutzen.

Grundsätzlich zielt diese Methode darauf ab, Aufgaben im Team zu bearbeiten und danach konsequent den Teamprozess unter der Fragestellung zu reflektieren, was das Team gut gemacht hat, um die Aufgabe zu bewältigen und welche Verbesserungen die Gruppe beim nächsten Mal erproben möchte. Heinz Klippert (2019) hat in seinem Buch Teamentwicklung im Klassenzimmer einige spannende Ansätze zur Teamentwicklung dargestellt. Das Wesentlichste der Teamentwicklung besteht darin, dass alle Teammitglieder am Ende der Teamarbeit reflektieren, was erstens gut gelaufen ist (Ressourcenorientierung) und was sie zweitens in der nächsten Teamarbeit realistisch verbessern können (Wachstumsorientierung). Hierzu sollten konkrete und erreichbare Vorsätze formuliert werden.

In der Reflexion der Teamarbeit sollten jeweils systematisch einbezogen und gewürdigt werden, in welchem Maße die Vorsätze umgesetzt wurden. Erfahrungsgemäß führen diese teaminternen Feedbackprozesse zu einer Wachstumsorientierung und steigern auf diese Weise die Selbstwirksamkeit, die ein bedeutender Resilienzfaktor ist.

Damit dies gelingt, ist es vorteilhaft, zunächst kleine Teamaufgaben zu geben, die in kurzen Teamphasen erledigt werden können. In dieser Weise können schnell neue Vorsätze gefasst, umgesetzt und gewürdigt werden. Weiterhin ist für eine Teamarbeit wichtig, dass die Aufgaben so gestaltet werden, dass die Teammitglieder positiv voneinander abhängig sind. Hierzu empfiehlt es sich, vertiefend Ansätze zum kooperativen Lernen zu lesen.

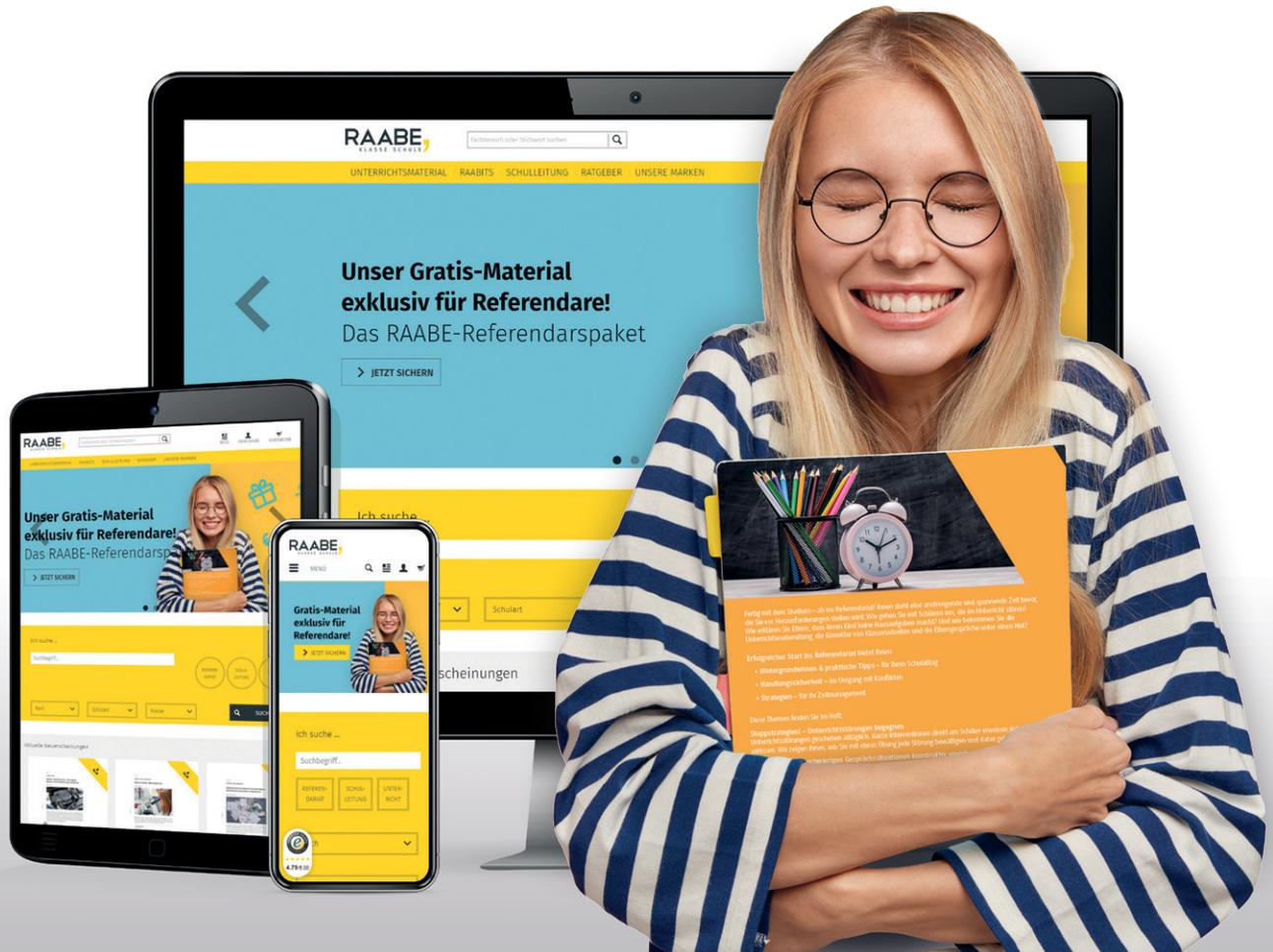
Sind solche Teamprozesse in einer Lerngruppe gut etabliert, schafft dies Freiraum zur Gestaltung von Lernenden-Lehrkräfte-Feedback, weil viele regulative Tätigkeiten entfallen. Wenn Lehrkräfte regelmäßig Schülerinnen und Schüler-Feedback einholen („Was braucht ihr, damit ihr gut lernen

Dieses Werk ist Bestandteil der RAABE Materialien

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Es ist gemäß §60b UrhWissG hergestellt und ausschließlich zur Veranschaulichung des Unterrichts und der Lehre an Bildungseinrichtungen bestimmt. Die Dr. Josef Raabe Verlags-GmbH erteilt Ihnen für das Werk das einfache, nicht übertragbare Recht zur Nutzung für den persönlichen Gebrauch gemäß vorgenannter Zweckbestimmung. Unter Einhaltung der Nutzungsbedingungen sind Sie berechtigt, das Werk zum persönlichen Gebrauch gemäß vorgenannter Zweckbestimmung herunterzuladen, zu speichern und in Klassensatzstärke auszudrucken. Jede darüber hinausgehende Nutzung sowie die Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlags. Hinweis zu §§ 60a, 60b UrhG: Das Werk oder Teile hiervon dürfen nicht ohne eine solche Einwilligung an Schulen oder in Unterrichts- und Lehrmedien (§ 60b Abs. 3 UrhG) vervielfältigt, insbesondere kopiert oder eingescannt, verbreitet oder in ein Netzwerk eingestellt oder sonst öffentlich zugänglich gemacht oder wiedergegeben werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen und sonstigen Bildungseinrichtungen. Die Aufführung abgedruckter musikalischer Werke ist ggf. GEMA-meldepflichtig. Darüber hinaus sind Sie nicht berechtigt, Copyrightvermerke, Markenzeichen und/oder Eigentumsangaben des Werks zu verändern.

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de