

Corona und Schule - Hinweise für die psychische Gesundheit von Lehrkräften

Die Corona-Krise verunsichert viele Lehrkräfte, je lauter Forderungen nach einer Rückkehr zur Normalität und zur Aufnahme des Schulbetriebs werden. Diese Verunsicherung ist verständlich, denn zahlreiche Fragen zu Selbstschutz und Hygiene bleiben offen.

Wohlbegründete Sorge

Vielleicht sorgen Sie sich um die eigene Gesundheit. Angesichts einer Gefahr, die unsichtbar und zugleich in ihren Auswirkungen nicht sicher zu erfassen ist, ist solche Sorge verständlich.

Möglicherweise gelten Ihre Bedenken aber auch – oder sogar in erster Linie - Ihrem Umfeld und damit der Frage, ob Sie Ihre Familie durch Ihre Arbeit mit zahlreichen Menschen in der Schule einer vermeidbaren Gefahr aussetzen. Auch diese Befürchtung ist nachvollziehbar.

Schließlich kann auch die Frage, wie Ihr soziales Umfeld darauf reagiert, dass Sie beruflich viele Außenkontakte haben, Anlass zur Sorge bieten. So erscheint es nicht undenkbar, dass auch die Menschen, zu denen Sie Kontakte pflegen dürfen und möchten, auf Distanz zu Ihnen gehen.

Auch die Verantwortung der Schulen für die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler mag angesichts der Corona-Pandemie aus gutem Grund als schwer zu tragende Last erscheinen. Hinzu kommt Unsicherheit auf Seiten der Schülerschaft, mit der umzugehen sein wird, was angesichts der eigenen Fragen sicherlich eine besondere Anstrengung erfordert.

Verstärkt werden diese Effekte dadurch, dass viele Entscheidungen im Zusammenhang mit Ihrer Arbeitssituation fremdbestimmt sind.

Normale Reaktionen auf eine unnormale Situation

Es ist nicht ungewöhnlich, wenn Sie als Lehrerin oder Lehrer Reaktionen auf diese vielfältigen Herausforderungen zeigen. Wie solche Reaktionen aussehen, ist allerdings individuell sehr verschieden. Sie stellen zunächst eine normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis dar und lassen sich in körperliche (z.B. Schwindel, erhöhter Puls, Verdauungsstörungen, Schlafstörungen), kognitive (z.B. Konzentrationsschwäche, Alpträume), emotionale (z.B. Angst, Reizbarkeit, Gefühlsarmut) und soziale Reaktionen (z.B. Zurückgezogenheit, Überempfindlichkeit, unsoziales Verhalten) einteilen.

Welche Reaktionen Sie zeigen, welches Ausmaß diese haben und ob Sie überhaupt solche Reaktionen zeigen, hängt von Ihren persönlichen Voraussetzungen, von den konkreten Bedingungen an der Schule und von Ihrem Umgang mit der Situation ab. So kann es sein, dass Sie aufgrund Ihrer Biographie Erfahrungen mit Krankheitsgeschichten gesammelt haben, die Ihren Umgang mit der Gefährdung durch einen Virus beeinflussen. Auch kann es sein, dass die räumliche Situation oder der Zustand der Sanitäreinrichtungen Ihrer Schule Sie mehr oder minder zuversichtlich stimmen. Schließlich werden individuelle Reaktionen auch davon abhängen, wie Sie grundsätzlich mit Belastungen in anderen Situationen umgehen, wie selbstverständlich Sie Hilfe annehmen und welche Möglichkeiten zum Austausch Sie im Kollegium in der besonderen Situation suchen.

Anregungen zum Umgang mit Unsicherheit

Gehen Sie offen mit Ihrer Unsicherheit um. Ihr Umfeld und auch Ihre Schülerinnen und Schüler werden schnell bemerken, wenn Sie nicht authentisch agieren. „Tarnung“ kostet zudem Kraft, die Sie an anderer Stelle dringender brauchen, und vor allem wird der offene Umgang mit der eigenen Unsicherheit dazu führen, dass Sie auf Menschen treffen, die die Krise in gleicher Weise als verunsichernd wahrnehmen. Dies stärkt gegenseitiges Verständnis und ermöglicht das gemeinsame Suchen nach akzeptablen Wegen in dieser besonderen Lage.

Treffen Sie Entscheidungen und gestalten Sie mit. Das Virus drängt Ihnen Veränderungen auf, die Sie nicht wollen, und die Politik bestimmt über Ihren Einsatz in der Schule. Solche Ohnmacht ist belastend. Umso wichtiger ist es, Handlungsfähigkeit zurückzugewinnen. Nutzen Sie daher jede Gelegenheit, Entscheidungen bewusst zu treffen und Gestaltungsspielräume für sich nutzbar zu machen.

Machen Sie sich Gedanken über Übermorgen. In unsicheren Zeiten ist es schwierig oder sogar unmöglich, zu erahnen, wie der kommende Tag oder die kommende Woche verlaufen werden. Hier kann der Blick in eine fernere Zukunft hilfreich sein. Machen Sie konkrete Pläne für die Zeit nach der Krise, wenn Sie für die Zeit der Krise nicht planen können.

Suchen Sie sichere Häfen. Jeder Mensch kennt Orte, die ihm Sicherheit geben. Flüchten Sie in Gedanken an diese sicheren Orte. Dabei können Musikstücke, Bilder, Gerüche aus dem Gewürzschrank oder aus dem Garten helfen, die Sie mit diesen sicheren Orten verbinden. Solche Orte bieten die Chance kurzzeitig gedanklich aus einer belastenden Situation auszubrechen und damit Sicherheit zurückzugewinnen.

Schaffen sie so viel Struktur wie möglich. Je größer die äußere Unsicherheit ist, umso hilfreicher ist es, möglichst viel Struktur und Routine in den Schulalltag und in die Abläufe zu Hause zu bringen. Gerade zu Hause haben Sie die Möglichkeit, diese Struktur auf Ihre Bedürfnisse zuzuschneiden. Sport, Pausen, Essen – geben Sie so vielen Aktivitäten einen Platz im Tagesablauf, wie es für Sie nicht als Einengung empfunden wird.

Suchen Sie das Gute. Auch wenn Sie sich die Krise nicht ausgesucht haben: Der Krisenmodus hat auch gute Seiten. Suchen Sie diese. Machen Sie sich bewusst, was Sie an der neuen Situation mögen, und erlauben Sie sich, diese Aspekte auszukosten. Vielleicht hat Ihnen die Corona-Krise auch zu neuen Fähigkeiten – zum Beispiel in der Fernlehre – verholfen. Vielleicht sind Sie darauf sogar ein wenig stolz. Gut so!

Bleiben Sie gesund...das wünscht Ihnen Lars Tutt

Prof. Dr. Lars Tutt ist einer der Leitenden Notfallseelsorger im Kreis Viersen und lehrt hauptberuflich Betriebswirtschaftslehre der Öffentlichen Verwaltung an der Hochschule des Bundes in Brühl.