



Was können Sie als Lehrkraft tun, um für sich selbst zu sorgen?

Die Auseinandersetzung mit der Situation ist nicht nur für Schülerinnen und Schüler herausfordernd, sondern kann auch für Lehrkräfte belastend sein. Um für Entlastung zu sorgen, kann es hilfreich sein, im Kollegium Absprachen zu treffen, wie Sie mit den Schülerinnen und Schülern bezüglich des Themas Krieg sprechen wollen. Unterstützen Sie sich hier gegenseitig und tauschen sich über Ihre Erfahrungen aus. Beispielsweise könnte eine AG Vorbereitungen dazu treffen.

Was können Sie tun, um mit dieser Situation umzugehen?

- » **Suchen Sie die Gemeinschaft.** Sprechen Sie mit Kolleginnen und Kollegen, mit Freundinnen und Freunden, mit Ihren Familienmitgliedern. Teilen Sie Ihre Sorgen und Befürchtungen, tauschen Sie Informationen aus. Hören Sie einander aufmerksam und empathisch zu. In einem vertrauensvollen Austausch in einer Gemeinschaft können Menschen am besten ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und eine erstaunliche Widerstandskraft aufbauen.
- » **Sorgen Sie aktiv für sich.** In belastenden Situationen ist es besonders wichtig, sich aktiv um die Selbstfürsorge zu kümmern. Einigen Menschen fällt es schwer, sich angesichts der schrecklichen Bilder darauf einzulassen, etwas Gutes für sich zu tun. Gerade jetzt ist es aber besonders wichtig, sich selbst diese Erlaubnis ausdrücklich zu erteilen. Die meisten Menschen können schnell benennen, was ihnen guttut. Was hat Ihnen bspw. in der Vergangenheit in schwierigen Situationen geholfen? Planen Sie diese Aktivitäten aktiv in Ihren Alltag, in Ihre Pausen mit ein! Was immer für Sie geeignet ist: Körperliche Aktivitäten wie Sport oder Spaziergänge, kreative Betätigung (malen, schreiben, Musik machen etc.), Filme schauen, Bücher lesen oder Musik hören, eine schöne Aktivität mit den Kindern/Familienmitgliedern oder Freundinnen und Freunden planen und durchführen, Kochen, eine Mahlzeit bewusst genießen, Meditieren, – alles, was Ihnen guttut, hilft.
- » **Werden Sie aktiv.** Vielen Menschen hilft es, selbst etwas zu tun, um nicht tatenlos den Ereignissen zusehen zu müssen. Es gibt zahlreiche Hilfsinitiativen, die Sie unterstützen oder Veranstaltungen, an denen Sie sich beteiligen können. Vielleicht haben Sie persönliche Kontakte zu Menschen, die unmittelbar betroffen sind, denen Sie Hilfe und Ihren Zuspruch anbieten können.
- » **Mediennutzung:** Schränken Sie bewusst die Zeiten ein, in denen Sie sich aktiv mit Nachrichten beschäftigen. Wählen Sie sorgfältig seriöse Nachrichtenquellen aus, und stillen Sie Ihr Informationsbedürfnis nur soweit, wie es Ihrem aktuellen persönlichen Empfinden entspricht. Vermeiden Sie es, sich in einer passiven Haltung einem andauernden Fluss von bedrohlichen Kriegsmeldungen auszuliefern.
- » **Achtsamkeit:** Nehmen Sie kleine positive Momente im Alltag bewusst wahr. Dies können triviale Kleinigkeiten sein, z.B. die Freude darüber, dass Sie beim Bäcker das letzte Stück Ihres Lieblingskuchens bekommen haben oder ein nettes Gespräch mit jemandem, das Sie zum Lachen gebracht hat. Denken Sie am Ende eines Tages an diesen kleinen positiven Moment und erinnern Sie sich an die Freude, die Sie gespürt haben.

Es ist davon auszugehen, dass die aktuelle Lage leider noch eine längere Zeit andauern wird, und dass die Situation noch weiter eskaliert. Die oben skizzierten Hinweise können Anhaltspunkte für Sie geben, einen persönlichen Umgang mit den Belastungen zu finden.