



SCHULPSYCHOLOGISCHE BERATUNG

# Wuppertaler Handlungsempfehlungen für Schulische Herausforderungen



## [HandSchuHe]



Stand: 8. Dezember 2023

### **Impressum**

„HandSchuHe – Handlungsempfehlungen für  
Schulische Herausforderungen“, Wuppertal 2023

Herausgeber:

Dipl.-Psych. Stefanie Overhaus (Teamleitung)

Schulpsychologische Beratungsstelle

Friedrich-Ebert-Straße 27, 42103 Wuppertal

[www.schulpsychologie-wuppertal.de](http://www.schulpsychologie-wuppertal.de)

Gestaltung: Dr. Juan Serrano-Sánchez und Michaela Micke

### **Danksagung**

Besonderer Dank gilt der Schulberatungsstelle für die Stadt Hamm (SBH) für ihr großzügiges Bereitstellen ihrer „Hammer HandSchuHe“ als Grundlage dieser Ausgabe.



## Vorwort

### Ausgangslage

Lehrkräfte und Schulleitungen bewältigen täglich zahlreiche und verschiedenartige Herausforderungen. Zu ihren vielfältigen Tätigkeiten zählen Unterrichten, Erziehen, Beraten und Innovieren. Diese ohnehin komplexen Aufgaben können zusätzlich erschwert werden, wenn eine Situation, ein\*e Schüler\*in oder eine Schüler\*innengruppe besondere pädagogisch-psychologische Auffälligkeiten aufweist. Solche Bedingungen erfordern in der Regel ein besonders sensibles und geplantes Vorgehen der Lehrkräfte.

### Zielsetzung

Das Ziel der Ihnen vorliegenden HandSchuHe (Handlungsempfehlungen für Schulische Herausforderungen) besteht darin, Lehrkräfte und weiteres pädagogisches Schulpersonal bei der Bewältigung dieser herausfordernden Situationen zu unterstützen. Dabei wird in besonderer Weise berücksichtigt, dass die Ressourcen meist knapp sind. Dies stellt den Grund dafür dar, dass die HandSchuHe auf die für die Schulpraxis wesentlichen Informationen reduziert sind und auf fachwissenschaftliches Hintergrundwissen so weit wie möglich verzichtet wird. Unser Anliegen besteht vielmehr darin, fortlaufend pädagogische Handlungshilfen und -strategien zu entwickeln und Ihnen in alltagspraktischer Form zur Verfügung zu stellen.

### Entstehungsprozess

Die Schulberater\*innen aus der Schulberatungsstelle für die Stadt Hamm<sup>1</sup> haben die Grundlage für diese Wuppertaler Ausgabe im Rahmen einer Ausbildung für Beratungslehrkräfte im Jahr 2016/17 entwickelt. In Rückkoppelungsprozessen mit Lehrkräften verschiedener Schulformen wurde dabei die Praktikabilität und der konkrete Nutzen für die schulpraktische Umsetzung bewertet. Die meisten Kapitel wurden von Mitarbeitenden oder Praktikant\*innen aus Hamm verfasst, so dass in diesen Fällen auch die Namen der Ursprungsautor\*innen erhalten geblieben sind. Darunter finden sich die jeweiligen Autor\*innen der Schulpsychologie Wuppertal, die inhaltlich verantwortlich zeichnen für die Wuppertaler Ausgabe. Alle Artikel wurden auf Aktualität und regionale Passung hin geprüft, geändert sowie ggf. um spezifische Adressen erweitert.

---

<sup>1</sup> SBH, vormals Zentrum für systemische Schulberatung (ZESS)



## Anmerkung

Die in dieser Handreichung gesammelten Vorschläge und Anregungen sind weder abschließend noch rechtsverbindlich. Vielmehr handelt es sich um eine gemeinsam von Lehrkräften und Schulpsycholog\*innen entwickelte Sammlung von Handlungshilfen, die sich in der Schulpraxis in zahlreichen Situationen als hilfreich erwiesen haben. Es ist selbstverständlich, dass in einer konkreten Situation jeweils geprüft werden sollte, ob die genannten Vorschläge hilfreich sein können bzw. ob eine Anpassung an die spezifischen und vorhandenen Rahmenbedingungen notwendig ist.

Die verschiedenen *HandSchuHe* sind dabei jeweils ähnlich strukturiert: Nach einer knappen Begriffsbestimmung werden praxiserprobte und schulpsychologisch validierte Handlungsvorschläge formuliert. Am Ende jeder *HandSchuHe* befinden sich jeweils Kontakte, Quellen und Hinweise zu weiterführenden Informationen, die bei Bedarf für eine tiefergehende Auseinandersetzung herangezogen werden können.

Bei weitergehenden Fragen oder Anliegen stehen wir Ihnen als Ansprechpartner\*innen selbstverständlich gerne zur Verfügung.

Stefanie Overhaus  
Teamleitung Schulpsychologische Beratung Wuppertal

## ***Hinweis auf das Familienportal „Aufwachsen in Wuppertal“***

*Darüber hinaus möchten wir Sie an dieser Stelle aufmerksam machen auf das Internetportal [www.aufwachsen-in-wuppertal.de](http://www.aufwachsen-in-wuppertal.de). Dieses ist eine „Suchmaschine“ bzw. eine Übersicht unterschiedlicher Angebote für Familien, Kinder und Jugendliche in Wuppertal, die Sie gerne an diese Zielgruppe weiterempfehlen können. Das Themenspektrum reicht dabei von Spielgruppen und Elterncafés über Angebote für Alleinerziehende, Hausaufgabenhilfe, Beratungs- und verschiedene Gesundheitsangebote.*

<b>Lernen und Leistung.....</b>	<b>1</b>
Hochbegabung.....	1
Lernschwierigkeiten.....	5
Prokrastination .....	9
Prüfungsangst.....	16
Schulabsentismus .....	21
<b>Psychische Symptomatik .....</b>	<b>26</b>
Aggressives und oppositionelles Verhalten .....	26
Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS).....	31
Autismus-Spektrum-Störung (ASS) .....	35
Depressive Erkrankungen .....	41
Essstörungen .....	48
Nicht-suizidale Selbstverletzung (NSSV) .....	54
Substanzmissbrauch .....	60
<b>Gewalt und Diskriminierung .....</b>	<b>66</b>
Cybermobbing .....	66
Ethnische und Kulturelle Vielfalt.....	73
Gendersensible Bildung.....	78
Geschlechtliche und sexuelle Vielfalt .....	83
Mobbing .....	89
Sexting .....	94
Sexualisierte Gewalt .....	101
<b>Unterstützung für Lehrkräfte .....</b>	<b>115</b>
Achtsamkeit.....	115
Elterngespräche.....	120
Kollegiale Fallberatung .....	124
Lehrkräftegesundheit .....	128
Neue Autorität.....	134
Resilienz in der Schule .....	140

# Lernen und Leistung

## Hochbegabung

*Fabian Becker, Ann-Kathrin Tirtey*

*Für Wuppertal: Michaela Micke*

### Was ist Hochbegabung?

Überdurchschnittliche Begabung:  
Maximal 2,3% der Bevölkerung

Im Allgemeinen wird unter Hochbegabung eine überdurchschnittliche Begabung einer Person verstanden. Anders als oft angenommen, geht eine intellektuelle Hochbegabung (u.a. logisch, verbal, Merkfähigkeit) in den meisten Fällen mit ausgeprägten sozialen Fähigkeiten einher. Möchte man eine Hochbegabung anhand des Intelligenzquotienten (IQ) ausmachen, so sind maximal ca. 2,3 % der Bevölkerung davon betroffen (IQ > 130).

Der IQ ist immer ein Vergleichsmaßstab

Da 68% der Bevölkerung einen IQ-Wert zwischen 85 und 115 hat, stellt das Ergebnis eines Intelligenztestes immer einen Vergleichswert zur Bevölkerung dar. Ausschließlich ausgebildete Diagnostiker haben Zugriff auf ein ausdifferenziertes Ergebnisprofil und können dieses entsprechend interpretieren. Erhält eine Lehrkraft jedoch Kenntnis über einen hohen IQ-Wert eines Schülers bzw. einer Schülerin, so sollte die Lehrkraft, nach Rücksprache mit den Eltern, gemeinsam mit dem Diagnostiker die schulischen Fördermöglichkeiten eruieren. Grundsätzlich gilt zu berücksichtigen, dass das IQ-Ergebnis nur einen Bestandteil einer umfassenden Analyse der Fähigkeiten sowie der Lernsituation darstellt. Hochbegabung sollte als Chance betrachtet werden. Die Schule hat dabei eine Schlüsselposition inne, um eine individuelle Förderung zu ermöglichen. Unabhängig jedoch davon, ob ein Intelligenztest durchgeführt wurde und unabhängig von dessen Ergebnis, hat jede\*r Schüler\*in Anspruch auf individuelle Förderung.

Folgende **Herausforderungen** können besonders hochbegabte Schüler\*innen betreffen:

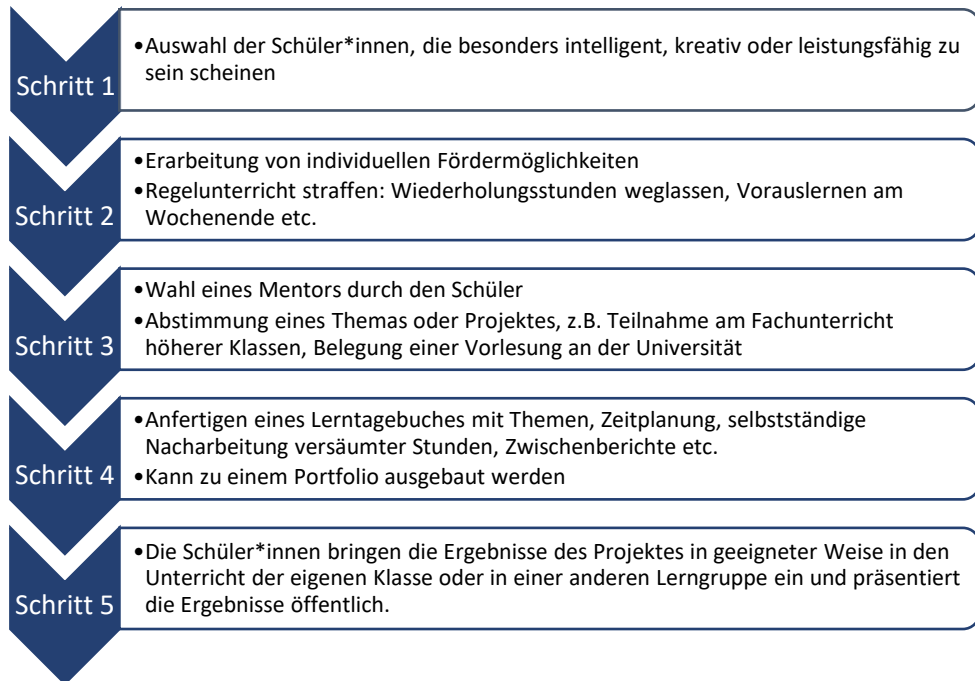
Auch Hochbegabte müssen Herausforderungen meistern

- Frustrationstoleranz, Anstrengungsbereitschaft und Fleiß sind Fertigkeiten, die mit dem Erwachsenwerden immer wichtiger werden. Oft haben hochbegabte Kinder diese grundlegenden Fertigkeiten nicht erlernen können, da sie kaum Misserfolge erlebt haben. Übung und Wiederholung waren in diesen Fällen kaum von Nöten. Mit zunehmender Komplexität der schulischen Inhalte sind es jedoch genau diese Fertigkeiten, die für den schulischen Erfolg an Bedeutung gewinnen.
- Die schnelle Auffassungsgabe bei Hochbegabung führt nicht zwangsläufig zu erleichtertem Kontakt mit Gleichaltrigen. Eine typische Schwierigkeit liegt in der Diskrepanz zwischen der kognitiven und emotionalen Reife. So kann es schwierig werden, gleichaltrige Freunde zu gewinnen.
- Altersuntypischer Sprachgebrauch und von der Klassennorm abweichende Problemlösestrategien können ein Indiz für Hochbegabung sein.

## „Drehtürmodell“

## Was können Sie als Lehrkraft tun?

Am Beispiel des „Drehtürmodells“ (Wechsel zwischen Regelunterricht und eigenen Projekten) soll veranschaulicht werden, wie Sie als Lehrkraft Ihre hochbegabten Schüler\*innen unterstützen können:



Keine  
Entscheidungen über  
den Kopf der  
Betroffenen hinweg

- Beteiligen Sie die Schüler\*innen an der Entscheidung: Sind hochbegabte Schüler\*innen unglücklich und äußern selbst den Wunsch einer zusätzlichen Förderung, so kann mit ihnen gemeinsam geplant werden, wie eine Änderung des Unterrichts aussehen kann.
- Fördern Sie die Kreativität: Malen, Musik und mathematische Rätsel können ein begabtes Kind motivieren und fördern. Der Leitspruch sollte dabei lauten „Fördern durch Fordern“.
- Kürzen Sie Wiederholungsstunden und lehren Sie weiterführende Arbeits- und Lerntechniken: Durch den Wegfall von Wiederholungsstunden und dem Ersatz dieser durch andere Aufgaben, kann der Anspruch für hochbegabte Schüler\*innen erhöht werden.
- Ermutigen Sie zu außerschulischen Projekten: Programme wie „Jugend forscht“, Lese-Wettbewerbe oder die Mathe-Olympiade (z.B. Känguru-Wettbewerb) können motivierten Schüler\*innen Anreize bieten, ihre Fähigkeiten unter Beweis zu stellen. Ergänzend halten einige Universitäten und Fachhochschulen entsprechende Angebote bereit (z.B. sog. „Schüler-Unis“)

**Wohlbefinden steht  
an erster Stelle**

- Berücksichtigen Sie die emotionale Entwicklung: Die emotionale Reife muss nicht zwangsläufig dem Stand entsprechen, den andere Fertigkeiten und Fähigkeiten aufweisen. Ein Überspringen der Klasse und eine Eingliederung in eine neue Jahrgangsstufe sind daher mit großem Stress verbunden und nicht immer entwicklungsförderlich. Sind hochbegabte Schüler\*innen gut in die Jahrgangsstufe integriert, so sollte diese Entscheidung in jedem Fall abgewogen werden.
- Handeln Sie schülerorientiert: Der Fokus sollte immer auf den Schüler\*innen und ihrer Entwicklung liegen. Ziel sollte es jederzeit sein, ein hohes Wohlbefinden bei den Betroffenen zu erhalten bzw. herzustellen.

**Fokus auf Erleben  
und Verhalten der  
Betroffenen statt auf  
Testergebnisse**

- Berücksichtigen Sie die begrenzte Aussagekraft eines IQ-Werts: Der Intelligenztest und der daraus resultierende IQ-Wert können unter Umständen als Rechtfertigung für gewisse schulische Programme nützlich sein, stellen jedoch keine Voraussetzung für solche Maßnahmen dar und sollten jeweils mit Vorsicht interpretiert werden. Gängige Intelligenztests unterscheiden sich stark voneinander und sind beeinflussbar von äußeren Umständen. Der IQ-Wert verändert sich im Laufe des Lebens und beschreibt verschiedene Facetten, die unterschiedlich schwer ins Gewicht fallen. Die Nützlichkeit für den Schulalltag ist daher nur begrenzt vorhanden. Motivation und Engagement der hochbegabten Schüler\*innen sind bei individuellen Fördermaßnahmen wichtiger, als psychologische Testergebnisse.

**Anregung zur  
Eigeninitiative**

- Unterstützen Sie das Kind darin, seinen eigenen Weg zu finden: Kinder haben in der Regel eine gute Einsicht in die Frage, was entwicklungsförderlich für sie ist. Zusammen kann erörtert werden, welche Schritte möglich sind, um das Kind zu fördern. Da eigenverantwortliches Arbeiten eine wesentliche Voraussetzung für eine funktionierende Förderung ist, sollte sich die Unterstützung der Lehrkraft darauf beziehen, selbstständiges Arbeiten zu ermöglichen.
- Bedenken Sie, dass hochbegabte Personen nicht immer gute Schüler\*innen sind: Die sogenannten „Underachiever“ bezeichnen unerkannte hochbegabte Schüler\*innen, die sich unangepasst verhalten und schwache Schulleistungen aufweisen. Dennoch sind sie zu einer hohen Leistung fähig, wenn eine Förderung an ihren individuellen Fähigkeiten ansetzt.
- Gehen Sie behutsam mit den Worten „Hochintelligenz“ und „Hochbegabung“ um: Diese beiden Wörter können bei Kindern und Eltern einerseits zu einer Entwicklung von unrealistischen Leistungserwartungen und andererseits zu Unsicherheit und Stress führen. Eine Stigmatisierung ist zu vermeiden und etwaiger Förderbedarf sollte angepasst, jedoch nicht überstürzt werden.
- Seien Sie vorsichtig bei einschneidenden Maßnahmen: Tiefgreifende Differenzierungsmaßnahmen wie das Überspringen einer Klasse oder die Versetzung des Schülers bzw. der Schülerin auf eine Hochbegabtschule rufen maßgebliche Veränderungen im Leben des\*r Betroffenen hervor und



können sich unter Umständen negativ auf das Erleben und Verhalten des\*r Hochbegabten auswirken. Während der/die Betroffene in der Vergangenheit meist zu Leistungsstärksten gehörte, befindet er/sie sich nach einem solchen Wechsel in einem Umfeld mit Gleichgesinnten oder z.T. Leistungsstärkeren. Dieser Umstand kann das Selbstwert- und Selbstwirksamkeitserleben des\*r Betroffenen, die zuvor selten mit Misserfolgen umgehen mussten, schwächen. Lehrkräfte sollten sich deshalb möglichst mit Empfehlungen diesbezüglich zurückhalten.

### Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen

#### **Schulpsychologische Beratungsstelle der Stadt Wuppertal**

Friedrich- Ebert- Str. 27, 42103 Wuppertal

0202- 563- 6990

[schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de](mailto:schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de)

<https://www.wuppertal.de/microsite/schulpsychologie/index.php>

#### **Weiterführende Informationen**

Hochbegabung und individuelle Förderung:

<https://www.brd.nrw.de/themen/schule-bildung/schulformuebergreifende-themen/hochbegabung-und-individuelle-foerderung>

Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind e.V.:

<https://www.dghk.de/>

Bildung und Begabung: <https://www.bildung-und-begabung.de/>

Karg-Stiftung: <https://www.karg-stiftung.de/hochbegabung/>

#### **Quellen**

Grassinger, R. (2009). *Beratung hochbegabter Kinder und Jugendlicher*. LIT.

Klingen, F. J. (2001). Das „Drehtür-Modell“: Ein individuelles Konzept der Begabtenförderung. *Labyrinth, Zeitschrift für Hochbegabung der Gesellschaft für das hochbegabte Kind (DGhK)*, 69, 28-32.

Simchen, H. (2005). *Kinder und Jugendliche mit Hochbegabung*. Kohlhammer.

## Lernschwierigkeiten

*Kathrin Potthast, Dirk Lankers*

*Für Wuppertal: Michaela Micke*

### Was sind Lernschwierigkeiten?

In der Regel eher  
quantitative statt  
qualitativer  
Unterschiede

Lernschwierigkeiten können beim Erlernen des Rechtschreibens, Lesens oder Rechnens auftreten, und zeigen sich durch einen erschwerten Lernfortschritt der jeweiligen Schüler\*innen. Es handelt sich hierbei i.d.R. um quantitative, weniger um qualitative Unterschiede zu anderen Schüler\*innen: Die Betroffenen lernen letztendlich genau das gleiche wie jene Schüler\*innen gleichen Alters, aber sie lernen langsamer bzw. benötigen deutlich mehr Übungswiederholungen. Dabei ist hervorzuheben, dass die Intensität der Lernschwierigkeit verschieden ausfallen kann. Ob ein\*e Schüler\*in eine Lernschwierigkeit hat oder nicht, hängt nicht mit der Intelligenz zusammen.

In dieser Handlungsempfehlung werden jegliche Formen von besonderen Schwierigkeiten im Erwerb des Lesens und/oder Rechtschreibens unter dem Begriff LRS zusammengefasst. Diese lässt sich durch eine zum Teil erheblich verzögerte Verinnerlichung von rechtschriftlichen Kompetenzen, wie der Fähigkeit zur lautsprachlichen Durchgliederung oder der Wortartenkenntnis, beschreiben.

Analog dazu werden die Begriffe Dyskalkulie, Rechenschwäche und Rechenstörung im Folgenden unter dem Begriff Rechenschwierigkeiten zusammengefasst. Schüler\*innen mit Rechenschwierigkeiten fällt es schwer, grundlegende mathematische Strukturen und Prinzipien zu erkennen sowie ein Verständnis für Zahlen, Rechenoperationen und -strategien aufzubauen. Sie haben i.d.R. Probleme beim Mengenverständnis, dem Zahlbegriff und bei den Grundrechenarten. Oft liegen diese Schwierigkeiten trotz zeitaufwändigen Übens vor und können sich in Form von Fehlern bei der Addition, Subtraktion, Multiplikation und Division äußern.

Komplexes  
Bedingungsgefüge  
der Schwierigkeiten

Das Bedingungsgefüge der LRS und Rechenschwierigkeiten beinhaltet folgende Aspekte:

- **schulisch** (z.B. Didaktik und Methodik des Lese- und Schreiblehrgangs sowie des Rechtschreibunterrichts, Verhalten der Lehrkraft),
- **sozial** (z.B. häusliches Lernumfeld, Verhalten der Mitschüler\*innen),
- **emotional** (z.B. Selbstsicherheit, Lernfreude, Belastbarkeit, Umgang mit Misserfolgen),
- **kognitiv** (z.B. Stand der Lese- und Schreibentwicklung, Denkstrategie, Wahrnehmung, Sprache)
- **physiologisch** (z.B. Motorik, Seh- und Hörfähigkeit)

## Was können Sie als Lehrkraft tun?

Individuelle  
Förderung

- Fördern Sie Ihre Schüler\*innen individuell: Das Erlernen des Lesens, Rechtschreibens und Rechnens vollzieht sich in einem individuell sehr unterschiedlich verlaufenden Lernprozess. Die Schule sollte die Schüler\*innen deshalb gezielt fördern, damit lang andauernden und erheblichen Schwierigkeiten vorgebeugt wird.
- Übernehmen Sie Verantwortung: Um besondere Schwierigkeiten zu vermeiden oder zu überwinden, sind allgemeine, gegebenenfalls zusätzliche und unter Umständen (außer-)schulische Fördermaßnahmen erforderlich. Für die innerschulischen Entscheidungen spielen ausschließlich innerschulische Beobachtungen und umfassende Analysen der Lernsituation, einschließlich qualitativer Analysen von Lese- und Schreibproben eine Rolle. Diese werden von Lehrkräften durchgeführt und stützen sich in erster Linie auf die Reflexion über den eigenen Unterricht und die kontinuierliche Beobachtung der Schüler\*innen. Es liegt in der Verantwortung der Lehrkräfte zu entscheiden, ob und in welcher Weise eine Förderung angestoßen wird. Neben der Förderung sind ebenfalls die Diagnostik sowie die Feststellung des Förderbedarfs primär Aufgaben der Schule und nicht die Aufgabe schulexterner Gutachter.

Lehrkräfte haben  
einen großen  
Handlungsspielraum  
zur bedarfsgerechten  
Förderung

- Berücksichtigen Sie die rechtliche Grundlage: In Bezug auf LRS sind Fördermaßnahmen rechtlich im sogenannten LRS-Erlass (s. u.) festgelegt. Dieser betont die Verantwortung der Schule bei der Vermittlung von Lese- und Schreibkompetenzen, schildert die Grundbedingungen für gelingenden Unterricht in diesem Bereich und beschreibt besondere Regelungen der schulinternen Förderung, der Leistungsbewertung und der Zusammenarbeit mit (außer-)schulischen Unterstützungssystemen. Lehrkräfte werden als Expert\*innen für individuelle Förderung gesehen, da sie im täglichen Lernumfeld mit den Schüler\*innen arbeiten. Von LRS Betroffene bedürfen besonderer schulischer und ggf. außerschulischer Förderung und profitieren in der Regel deutlich, wenn diese an ihren individuellen Kompetenzen ansetzt. Für den Umgang mit Rechenschwierigkeiten gibt es in NRW zurzeit keine rechtlichen Regelungen, die mit dem LRS-Erlass vergleichbar sind. Es gelten die allgemeinen Grundsätze für die individuelle Förderung sowie Leistungsfeststellung und es wird empfohlen, sich dabei an dem LRS-Erlass zu orientieren. Die Richtlinien und Lehrpläne räumen den Lehrkräften große pädagogische Freiräume ein, die diese zur individuellen und bedarfsgerechten Förderung nutzen sollten.
- Wenden Sie sich an eine Schulpsychologische Beratungsstelle: Wenn Lehrkräfte unsicher sind, wie sie Betroffene gezielt im Unterricht fördern können und sie ihr bisheriges Unterrichtskonzept an die aktuellen Herausforderungen und Anforderungen anpassen möchten, kann es hilfreich sein, eine Schulpsychologische Beratungsstelle zu Rate zu ziehen.

**Außerschulische  
Kooperations-  
partner hinzuziehen**

- Empfehlen Sie zur Ergänzung außerschulische Fördermaßnahmen: Sollten die Maßnahmen der inneren und äußeren Differenzierung (im Regelunterricht, zusätzliche Förderstunden etc.) nicht ausreichen, sollten Lehrkräfte den Eltern anraten, sich zusätzlich um außerschulische Maßnahmen (Lerntherapeut\*innen) zu bemühen. Das Ziel sollte eine alltagsintegrierte und mit innerschulischen Maßnahmen abgestimmte Förderung sein. Um diese zu gewährleisten, ist der Austausch zwischen Lehr- und Förderkräften erforderlich.

**Besonderheiten bei der Leistungsfeststellung bei Schüler\*innen mit LRS:**

- Für schriftliche Arbeiten zur Bewertung der Rechtschreibleistung gilt, dass Lehrkräfte nach pädagogischem Ermessen eine andere Aufgabe stellen, mehr Zeit einräumen, von der Benotung absehen und motivierend den Lernstand aufzeigen dürfen. Das bedeutet, dass sie die individuelle Bezugsnorm verwenden und so auf Fortschritte der Schüler\*innen hinweisen können. Ein Leistungsvergleich mit Mitschüler\*innen kann demotivierend wirken.
- Für sonstige schriftliche Arbeiten gilt, dass Rechtschreibleistungen nicht in die Benotung einbezogen werden.
- Für Zeugnisse dürfen Lehrkräfte auf die Benotung der Teilbereiche Lesen und/oder Rechtschreiben verzichten. Bei der Bildung der Deutschnote sind die Leistungen im Lesen und Rechtschreiben zurückhaltend zu gewichten.
- Für die Versetzung gilt, dass die Leistungen im Lesen und Rechtschreiben bei Entscheidungen über die Versetzung nicht den Ausschlag geben dürfen.
- Für die Empfehlung einer weiterführenden Schule gilt, dass besondere Schwierigkeiten im Rechtschreiben allein kein Grund sind, Schüler\*innen für den Übergang in die Realschule oder das Gymnasium bei sonst angemessener Gesamtleistung als nicht geeignet zu beurteilen.

**Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen****Schulpsychologische Beratungsstelle der Stadt Wuppertal**

Friedrich- Ebert- Str. 27, 42103 Wuppertal

0202- 563- 6990

[schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de](mailto:schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de)<https://www.wuppertal.de/microsite/schulpsychologie/index.php>

### **Unterstützung beim Umgang mit Lese-Rechtschreib-Schwierigkeiten (LRS)**

LRS-Leitfaden für Wuppertaler Grundschulen:

[https://www.wuppertal.de/microsite/schulpsychologie/medien/bindata/LRS-Leitfaden\\_Grundschulen.pdf](https://www.wuppertal.de/microsite/schulpsychologie/medien/bindata/LRS-Leitfaden_Grundschulen.pdf)

LRS-Erlass des Ministeriums für Schule und Weiterbildung NRW:

<https://www.wuppertal.de/microsite/schulpsychologie/schulangebote/schulen.php.media/479531/LRS-Runderlass-NRW-Acrobat.pdf>

### **Quellen**

Apitzsch, N., Gödde, T., Hunke, A. & Meyer, R. (n.d.). *Lese-Rechtschreibschwierigkeiten (LRS) – Fragen und Antworten - Eine FAQ-Liste für Lehrkräfte*. [https://www.ledy-nrw.de/images-lvl/pdfs/faq\\_lrs\\_lehrkraefte.pdf](https://www.ledy-nrw.de/images-lvl/pdfs/faq_lrs_lehrkraefte.pdf)

Büchner, B. (2016). *Symptomfragebogen zu Rechenschwierigkeiten*. [https://alphaprof.de/2016/10/rechenschwierigkeiten\\_symptomfragebogen/](https://alphaprof.de/2016/10/rechenschwierigkeiten_symptomfragebogen/)

Kultusministerium (1991). *Förderung von Schülerinnen und Schülern bei besonderen Schwierigkeiten im Erlernen des Lesens und Rechtschreibens (LRS) - Runderlass des Kultusministeriums vom 19.07.1991*. <https://bass.schul-welt.de/280.htm>

## Prokrastination

*Lara Benson, Sylwia Sowka*

*Für Wuppertal: Adam Chmielewski*

### Was ist Prokrastination?

anhaltendes  
Aufschieben  
wichtiger Tätigkeiten  
trotz günstiger  
Handlungs-  
gelegenheiten

Unter Prokrastination versteht man ein anhaltendes Aufschieben wichtiger Tätigkeiten trotz günstiger Handlungsgelegenheiten. Im Schulkontext äußert sich dies darin, dass Schüler\*innen die Bearbeitung relevanter schulbezogener Aufgaben nicht initiieren, fortsetzen oder abschließen und stattdessen andere, in der Regel angenehmere Aktivitäten (z.B. Serien schauen, Zeit in sozialen Medien verbringen) ausführen. Teilweise werden auch alternative, vermeintlich sinnvolle Aktivitäten anstelle der dringenderen und wichtigeren durchgeführt, z.B. Rechnen von Zusatzaufgaben in Mathematik statt Vokabellernen. Prokrastination geschieht in den meisten Fällen trotz des Bewusstseins potenziell negativer Konsequenzen des Aufschubs und geht demzufolge oftmals mit einem Leidensdruck bei betroffenen Schüler\*innen einher.

Ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal von Prokrastination zu weiteren Formen des Aufschubs ist das Vorliegen günstiger Handlungsmöglichkeiten. Bei Prokrastination mangelt es nicht an materiellen (z.B. bestimmte Arbeitsmaterialien oder Informationen, Internetverbindung) und/oder zeitlichen Ressourcen, sodass die äußeren Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Aufgabenbearbeitung erfüllt sind. Prokrastination ist dennoch nicht durch reine Unlust oder Faulheit begründet.

Selbstwertdienliche  
Erklärung von  
Misserfolgen

Die Ursachen für Prokrastination sind vielfältig. Häufig liegen bei den Betroffenen eine eingeschränkte Fähigkeit zum selbstregulierten Lernen sowie defizitäre Lernstrategien vor. Auch kann Prokrastination eine selbstwertschützende Funktion erfüllen: Das dysfunktionale Aufschieben fungiert als eine Art selbst auferlegtes Handicap – besonders dann, wenn eine hohe Misserfolgserwartung vorliegt. Im Falle eines tatsächlich eintretenden Misserfolgs (z.B. schlechte Noten) kann dieses als Erklärung für das unbefriedigende Ergebnis herangezogen werden (z.B. „Ich habe ja auch erst am Abend davor angefangen zu lernen“). Der Misserfolg wird somit nicht durch unzureichende Fähigkeiten erklärt, sondern durch die (selbsthervorgerufenen) Umstände, sodass ein positives Selbstbild aufrechterhalten bleiben kann. Gleichzeitig steht Prokrastination in Zusammenhang mit schlechteren schulischen Leistungen, einem geringeren Lernerfolg, einem erhöhten Maß an Betrugsverhalten (z.B. Spicken), weniger Schulfreude und vermehrten häuslichen Konflikten. Angesichts dieser negativen Konsequenzen ist es wichtig, Schüler\*innen dabei zu unterstützen, ihre Prokrastinationstendenzen zu regulieren.

### Was können Sie als Lehrkraft tun?

Lehrkräfte können dazu beitragen, Prokrastinationsverhalten bei Schüler\*innen zu unterbinden bzw. zu reduzieren. Auch wenn sie keinen direkten Einfluss auf die häusliche Umgebung der Schüler\*innen haben, können die schulischen

Rahmenbedingungen sowie die gestellten Aufgaben so gestaltet werden, dass Prokrastinationstendenzen unwahrscheinlicher werden. Folgende Maßnahmen erweisen sich als hilfreich, um die regelmäßige Bearbeitung anstehender schulbezogener Aufgaben nachhaltig zu fördern.

#### Neue Arbeitsstrukturen schaffen

Ziel ist es den Schüler\*innen dabei zu helfen neue Arbeitsstrukturen und einen anderen Umgang mit Stress und Ablenkung zu schaffen:

- Strukturierung des Arbeitsverhaltens
- Setzen von realistischen Zielen
- Besserer Umgang mit Ablenkung
- Konstruktiver Umgang mit negativen Emotionen
- Schritt für Schritt eine systematische Veränderung der Arbeitsgewohnheiten

#### Passende Aufgaben wählen

- Wählen Sie Aufgaben aus, die den Fähigkeiten Ihrer Schüler\*innen entsprechen: Übermäßig komplexe und anspruchsvolle Aufgaben bergen ein größeres Risiko, aufgeschoben zu werden, da sie hohe Misserfolgserwartungen hervorrufen können. Lehrkräfte sollten folglich darauf achten, den Schwierigkeitsgrad schulischer Aufgaben dem individuellen Fähigkeitsniveau ihrer Schüler\*innen anzupassen und Überforderung zu vermeiden.

#### Bedeutungsvolle Ziele formulieren und vorgeben

- Formulieren Sie bedeutungsvolle Lernziele: Das Wissen um die Sinnhaftigkeit, den konkreten Nutzen sowie praktische Anwendungsmöglichkeiten einer Aufgabe erhöht die Bereitschaft eines\*r Schüler\*in, sich mit den entsprechenden Inhalten auseinanderzusetzen, da bei solchen Aufgaben das Grundbedürfnis der Kompetenz befriedigt wird.
- Setzen Sie bedeutungsvolle Lernziele: Schüler\*innen, die zu Prokrastination neigen, profitieren von kleinschrittigen Instruktionen und eindeutig formulierten Lernzielen. Sinnvoll ist darüber hinaus, das übergeordnete Ziel (z.B. „eine textgebundene Erörterung schreiben“) in mehrere untergeordnete Unterziele (z.B. Einleitungssatz schreiben, sprachliche Analyse, ...) zu gliedern, da diese in der Regel konkreter sind und schnellere Erfolgserlebnisse erlauben. Nach Möglichkeit sind Checklisten sinnvoll, die konkrete Handlungsschritte bzw. zu berücksichtigende Elemente einer Aufgabe (z.B. Bestandteile eines Einleitungssatzes) kompakt zusammenfassen. Besonders wirkungsvoll sind Ziele dann, wenn sie gemeinsam mit den Schüler\*innen erarbeitet und festgehalten werden. Bei der Zielformulierung sollte sich am SMART-Prinzip orientiert werden (siehe *aggressives und oppositionelles Verhalten*).

#### Partizipation

- Bieten Sie Möglichkeiten zur Mitbestimmung: Es hat sich gezeigt, dass es sinnvoll ist, Schüler\*innen die Erlaubnis zu geben, Entscheidungen in Bezug auf das Lernen selbst zu treffen. Dies ist auf verschiedensten Wegen realisierbar, z.B. bei der Themenwahl oder der Reihenfolge der Aufgabenbearbeitung.

Somit gewähren Lehrkräfte ihren Schüler\*innen Autonomie und befriedigen auf diese Weise ein essentielles menschliches Grundbedürfnis.

- Vermitteln Sie Strategien zum Umgang mit Ablenkung: Lehrkräfte können ihre Schüler\*innen dennoch für typische Ablenkungen (z.B. das Smartphone) sensibilisieren. Es kann zudem hilfreich sein, über konzentrations-/motivationsförderliche Apps (z.B. Forest, Focus to Do) zu informieren, um das sonst häufig ablenkende Smartphone zu nutzen.
- Ermutigen Sie Ihre Schüler\*innen außerdem zu einem konstruktiven Austausch hinsichtlich der Frage, wie ein guter Umgang mit „Zeitfressern“ gelingen kann. Zu Prokrastination neigende Schüler\*innen können auf diese Weise wertvolle Ratschläge von ihren Mitschüler\*innen erhalten.

#### Lernstrategien

- Besprechen Sie hilfreiche Lernmethoden: Ein strukturiertes und strategisches Lernverhalten kann einen maßgeblichen Beitrag dazu leisten, das selbstregulierte und eigenverantwortliche Lernen von Schüler\*innen zu begünstigen. Eine hilfreiche Methode, um sich die Lernzeit motivations- und konzentrationsförderlich zu strukturieren stellt die Pomodoro-Technik dar. Dabei wird die Arbeitszeit mit Hilfe eines Timers in konstante Zeitintervalle (je nach individueller Leistungsfähigkeit, z.B. 25 Minuten) unterteilt. Das Klingeln des Timers signalisiert das Einlegen einer fünfminütigen Pause. Nach einer zuvor festgelegten Zahl von Durchgängen ist eine längere Pause vorgesehen. Auch an dieser Stelle kann ein Austausch im Klassenverband hilfreich sein.

#### Externe Hilfe anraten

- Raten Sie betroffenen Schüler\*innen zu einer Hausaufgaben-/Lernbetreuung: Viele Schulen bieten inzwischen Hausaufgabenbetreuungen bzw. betreute Lernzeiten an. Die Nutzung eines solchen Angebots ermöglicht es Schüler\*innen, ihre schulischen Aufgaben in einer lernfreundlichen und ablenkungsarmen Arbeitsumgebung zu bearbeiten. Zudem bietet es den Vorteil, bei Hindernissen jederzeit um Unterstützung bitten zu können.

#### Verlässliche Ansprechpartner

- Stehen Sie als konstante\*r Ansprechpartner\*in zur Verfügung: Lehrkräfte sollten ihren Schüler\*innen vermitteln, dass die Inanspruchnahme von Unterstützung sowie das Stellen von Fragen erlaubt bzw. sogar erwünscht sind („Es gibt keine doofen Fragen!“). Schüler\*innen, die sich nicht trauen, bei Problemen um Hilfestellung zu bitten, tendieren eher zum Aufschieben. Eine gute, respektvolle Klassenatmosphäre erleichtert es zurückhaltenden Schüler\*innen, Fragen im Klassenverband zu stellen, ohne Angst vor Missbilligung anderer Mitschüler\*innen zu befürchten. Erfahrungsgemäß erweist es sich in diesem Zusammenhang als hilfreich, Schüler\*innen die Möglichkeit zu gewähren, akute Fragen zu Lerninhalten/Aufgabenstellungen auch auf digitalem Wege zu festen Sprechzeiten von zu Hause stellen zu können (z.B. per Mail, über Lernplattformen).



**Lerngruppen-  
zusammensetzung**

- Wägen Sie die Chancen und Risiken von Lerngruppen individuell ab: Das gemeinsame Lernen bzw. die gemeinsame Vorbereitung auf Klassenarbeiten kann – bei geeigneter Gruppenzusammensetzung – vielfältige Vorteile mit sich bringen. Diskussionen und zum Nachdenken anregende Fragen fördern die gemeinsame Lösungsfindung und bieten durch die Anreicherung des Lernmaterials mit Beispielen und Details einen vergleichsweise schnellen Lernerfolg. Leistungsheterogene Gruppen sind besonders förderlich, da leistungsschwächere Schüler\*innen von der Unterstützung ihrer Mitschüler\*innen profitieren und leistungsstärkere Schüler\*innen ihr Wissen durch Erklärungen unter Beweis stellen können. Zudem wird auch durch diese Maßnahme ein grundlegendes menschliches Bedürfnis adressiert, welches sich positiv auf die Lernmotivation auswirken kann: das Bedürfnis nach sozialer Integration. Gleichzeitig sind potenzielle Gefahren von Lerngruppen zu beachten: Lerngruppen könnten einzelne Schüler\*innen dazu bewegen, eine passive Haltung einzunehmen und die Verantwortung für die Aufgabenbearbeitung an die Gruppenmitglieder abzugeben. Dies wiederum kann demotivierend auf ehrgeizige/leistungsstarke Schüler\*innen wirken. Es gilt also individuell abzuwägen, inwieweit kooperatives Lernen für bestimmte Schülergruppen zu- oder abträglich ist.

**Gespräch mit den  
Betroffenen**

- Üben Sie keinen Druck aus: Da Prokrastination bei den Betroffenen in den meisten Fällen ohnehin einen Leidensdruck erzeugt, sollten Lehrkräfte von drastischen Konsequenzen (z.B. Strafaufgaben, Schimpfen, Bloßstellen vor der Klasse) bei fehlender oder unvollständiger Aufgabenbearbeitung bzw. mangelnder Vorbereitung absehen. Stattdessen empfiehlt es sich, die Bereitschaft zu zeigen, mit dem/der Betroffenen gemeinsam Lösungen für das dysfunktionale Aufschieben zu finden. Suchen Sie hierfür ein Vier-Augen-Gespräch, in welchem Sie folgende Punkte berücksichtigen:

**Gründe ermitteln**

- Erfragen Sie die Gründe für das Nichtbearbeiten von Aufgaben: Das Erkennen von Prokrastination ist nicht immer einfach, da reines Aufschiebeverhalten eine Vielzahl unterschiedlicher Gründe haben kann. Es muss darüber hinaus sichergestellt werden, dass der/die Schüler\*in sich aufgrund der oben genannten Aspekte dafür entschieden hat, die Aufgabe nicht zu erledigen, und nicht durch externe Faktoren (z.B. mangelhafte Internetverbindung, familiäre Verpflichtungen) von der Bearbeitung abgehalten wurde. Um situationsadäquat reagieren zu können ist es essentiell, Gründe für die fehlende/unvollständige Vorbereitung zu hinterfragen.
  - „Was hat dich davon abgehalten, die Aufgaben zu erledigen?“
  - „Was hat dazu beigetragen, dass du dich nicht auf die Arbeit vorbereitet hast?“

**Wertschätzung**

- Begegnen Sie Ihren Schüler\*innen verständnisvoll und wertschätzend: Um Ausreden und unehrlichen Antworten entgegenzuwirken, sollten Lehrkräfte ihren Schüler\*innen mit Verständnis gegenüberreten.

Dafür ist es sinnvoll, sich als Vertrauensperson immer wieder ins Gedächtnis zu rufen, dass Prokrastination *kein* Indiz für aufsässiges oder gar provokantes Verhalten darstellt. Eine zugewandte Körperhaltung und aktives Zuhören (Nicken, responsive Signale wie „hmhm“, Blickkontakt) signalisieren Ihren Schüler\*innen, dass Sie ihre Schwierigkeiten ernst nehmen.

- Verzichten Sie auf einen anklagenden oder vorwurfsvollen Tonfall: Probleme lassen sich nur dann gemeinsam angehen, wenn einander mit Respekt begegnet wird. Um dies zu erreichen, sollten allgemeine Grundprinzipien der Kommunikation angewendet werden:
  - Benennen der Emotionen: „Ich merke, dass dich das sehr belastet“
  - Konkretes Verhalten und konkrete Situationen: „Woran lag es, dass du *gestern in Mathe* keine Hausaufgaben dabei hattest?“
  - Bestärken: „Ich finde schön, dass du an dir arbeiten möchtest.“, „Ich sehe, dass du sich bemühst.“
  - Aufzeigen von Handlungsspielräumen: „Ich kann gut verstehen, dass du mit der Situation unzufrieden bist. Möchtest du, dass wir uns gemeinsam eine Strategie überlegen, wie wir die Situation verändern können?“
  - Zusammenfassen der Gesprächsinhalte: „Ich höre da heraus, dass...“

#### Stärken betonen

- Machen Sie Ihren Schüler\*innen ihre Stärken bewusst: Auch wenn es der/dem Betroffenen schwerfällt, sich zur Bearbeitung von Aufgaben zu bewegen, können bei ihr/ihm dennoch Ressourcen (d.h. individuelle Stärken) festgestellt werden, die nutzbar gemacht werden können. Um das Selbstwertgefühl der/des Schüler\*in trotz vorherrschender Lernschwierigkeiten nicht zu schädigen bzw. weiter zu stärken, ist es hilfreich, regelmäßig darauf zu verweisen, was bereits gut klappt und worauf der/die Betroffene stolz sein kann, z.B.: „Ich finde es toll, wie gut du im Unterricht zuhörst.“

#### Professionelle Hilfe einbinden

- Binden Sie ggf. professionelle psychotherapeutische Unterstützung ein: Da Prokrastination oftmals einen erheblichen Leidensdruck auf Seiten des/r betroffenen Schüler\*in hervorruft und auch Teil einer tiefergehenden psychischen Störung sein kann (z.B. Depressionen), kann es sinnvoll sein, zusätzlich zu den schulisch eingeleiteten Maßnahmen eine psychotherapeutische Unterstützung einzubinden. Bei Verdacht auf psychische Begleiterkrankungen sollte zunächst ein Gespräch mit den Eltern angestrebt werden. Wenn auch diese negative Veränderungen bei ihrem Kind beobachten (z.B. anhaltende Antriebslosigkeit oder Traurigkeit, Schlafstörungen), kann der nächste Schritt das Aufsuchen des Hausarztes sein.

### In Kontakt mit den Eltern bleiben

- Tauschen Sie sich mit Eltern aus: Bei einigen zu Prokrastination neigenden Schüler\*innen kann es sinnvoll sein, die Eltern mit „ins Boot“ zu holen, damit diese das Lernverhalten ihres Kindes beobachten und als unterstützende Kraft in der häuslichen Umgebung wirken können. Damit sich der/die Schüler\*in nicht hintergangen fühlt sollten Lehrkräfte diese Entscheidung nicht alleine treffen, sondern mit dem/der Betroffenen absprechen. Dieser Schritt sollte genau geplant werden, da Prokrastination ein häufiges Streitthema in Familien ist. Um eine möglichst langfristige und nachhaltige Erziehungspartnerschaft mit den Eltern sicherzustellen, ist es erfahrungsgemäß hilfreich, im stetigen Austausch miteinander zu bleiben und genaue Verhaltensweisen für zu Hause zu planen, z.B.
  - Eltern helfen ihrem Kind, den Arbeitsplatz ablenkungsarm zu gestalten
  - Eltern motivieren ihr Kind verbal, um Beharrlichkeit in der Aufgabenbearbeitung zu fördern
  - Eltern loben ihr Kind, wenn es eine Aufgabe ausdauernd löst
  - Eltern kontrollieren abends die Hausaufgaben ihres Kindes
  - „Erst die Arbeit, dann die Freizeit“, d.h. bevor Hobbys nachgegangen werden kann, müssen wichtige und/oder dringende Schulaufgaben erledigt werden

Das Wissen um schulische Unterstützungsangebote kann auf Eltern entlastend wirken und die häusliche Atmosphäre nachhaltig verbessern. Ebenso kann es eine Entlastung darstellen, wenn Eltern von Beweggründen jenseits von „zu faul“ und „keine Lust“ für das Aufschieben erfahren.

### Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen

#### Schulpsychologische Beratungsstelle der Stadt Wuppertal

Friedrich- Ebert- Str. 27, 42103 Wuppertal

0202- 563- 6990

[schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de](mailto:schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de)

<https://www.wuppertal.de/microsite/schulpsychologie/index.php>

#### Quellen

Höcker, A., Engberding, M., & Rist, F. (2013). *Prokrastination: Ein Manual zur Behandlung des pathologischen Aufschiebens*. Hogrefe Verlag.

Höcker, A., Engberding, M., & Rist, F. (2017). *Heute fange ich wirklich an! Prokrastination und Aufschieben überwinden – ein Ratgeber*. Hogrefe Verlag.

**Weiterführende Informationen**

Beer, A., Kienast, A., Konieczny, J., Krüger, H., Martins, O., Meyer, M., Panten, T., Remark, C., Riekenberg, C., & Tschekan, K. (2018). *Methoden zum Lernen für Schülerinnen und Schüler*. Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen Schleswig-Holstein (IQSH)  
<https://fachportal.lernnetz.de/files/Neue%20Wege%20-%20Gute%20Schule%21/methodenSchueler.pdf>

Lindner, F. E. (2022). *Prokrastination: Nie wieder aufschieben*. Selfapy.  
<https://www.selfapy.com/magazin/wissen/prokrastination>

Kastan, U. (2023). Lernen mit der Pomodoro-Technik. Duden Learnattack.  
<https://learnattack.de/journal/lernen-mit-der-pomodoro-technik/>

WWU Münster (2023). *Empfehlungen für Betroffene*. [https://www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/Angebote\\_Empfehlungen.html](https://www.uni-muenster.de/Prokrastinationsambulanz/Angebote_Empfehlungen.html)

**Apps**

Forest: Stay focus, be present: <https://www.forestapp.cc/>

Focus To-Do: <https://www.focustodo.cn/>

## Prüfungsangst

*Noemi Kumpmann, Kathrin Potthast, Markus Jonigh*

*Für Wuppertal: Stefanie Overhaus*

### Was ist Prüfungsangst?

Prüfungsangst beschreibt die übermäßige Angst vor Prüfungs- und Leistungssituationen, die betroffene Personen unfähig macht, ihr Können in der Prüfungssituation unter Beweis zu stellen, und somit die Vorbereitung auf die Prüfung hemmt. Es handelt sich hierbei nicht um eine Krankheit.

Aufregung vor einer Prüfung kann auch förderlich sein

Ein gewisser Grad an Aufregung oder nervlicher „Erregung“ vor und in einer Leistungssituation ist ganz natürlich und auch hilfreich. Dadurch ist die Konzentration gesteigert und die Aufmerksamkeit auf die Aufgabe fokussiert, sodass bessere Leistungen erbracht werden können. Zum Problem wird die gesteigerte Erregung erst dann, wenn sie so stark ist, dass sie zur Angst wird und wichtige Prozesse des Lernens oder die Anwendung des Gelernten hemmt.

Zu viele negative Emotionen hemmen die kognitive Leistungsfähigkeit

Die Konzentration sinkt und Denkprozesse, die für das Lernen und die spätere Aufgabenlösung wichtig sind, werden blockiert, weil das Gehirn mit konkurrierenden negativen Gedanken oder Emotionen belastet ist. Dies wird vor allem zum Problem, wenn eine Aufgabe ein tieferes Verständnis und eine tiefere Auseinandersetzung mit dem Thema erfordert. Prüfungsangst kann sich auf sehr unterschiedliche und individuell verschiedene Art und Weise äußern, sowohl vor der Prüfung als auch in der Situation selbst.

Die Kriterien, die im Folgenden genannt werden, dienen einer groben Einordnung und müssen nicht zwangsläufig bei jeder betroffenen Person auftauchen:

Der/die Schüler\*in

Mögliche Symptome

- versucht, die Prüfung zu meiden
- macht sich übermäßig viele Gedanken über die negativen Folgen einer schlechten Prüfung („Wenn ich durchfalle, dann ...“, „Meine Eltern werden ...“)
- hat viele negative Gedanken in Bezug auf sich selbst und die eigene Leistung („Ich bin sowieso zu dumm dafür.“, „Alle anderen können das besser als ich.“)
- hat von vornherein eine negative Einstellung bezüglich des Prüfungserfolgs („Beim letzten Mal hatte ich auch eine 5.“, „Ich werde nie eine gute Note schreiben.“)
- erfährt körperliche Symptome, wenn er/sie an die Prüfung denkt (z.B. Herzrasen, Schwitzen, Magenschmerzen)
- schiebt das Lernen für die Prüfung immer weiter auf
- nimmt sich viel Zeit, um exzessiv für eine Prüfung zu lernen, ohne dass auf eine effektive Art und Weise gelernt wird
- hat Schlafprobleme/Alpträume, leidet unter Appetitlosigkeit etc.
- möchte die Prüfung vorzeitig verlassen

- erfährt körperliche Symptome während der Prüfung (z.B. Herzrasen, Schwitzen, sorgenvoller Gesichtsausdruck, schnelle Atmung, Gefühl von Übelkeit, Zittern)
- verzeichnet ab einem bestimmten Punkt in der Prüfung einen starken Leistungsabfall bis hin zum Blackout
- kann eine Aufgabe nicht lösen, wodurch der Angstzustand erst ausgelöst wird, so dass die Leistung danach stark abfällt

### Was können Sie als Lehrkraft tun?

Zu jedem Zeitpunkt der Prüfungsvorbereitung, in der Prüfungssituation und nach der Prüfung gibt es Ansatzpunkte für Lehrkräfte, wie sie den Schüler\*innen Unterstützung bieten können.

Da die richtige **Prüfungsvorbereitung** eine Schlüsselrolle spielt, ist es wichtig, den Schüler\*innen hilfreiche Lerntechniken zu vermitteln sowie ihnen Methoden und Strategien an die Hand zu geben, um sich sinnvoll auf die Prüfung vorzubereiten. Dabei kann es von Nutzen sein, die Prüfungsvorbereitung vor allem zu Beginn aktiv in der Schule zu begleiten:

#### Maßnahmen bei der Prüfungs- vorbereitung

- Üben Sie verschiedene Lerntechniken und Merkstrategien ein: Unterschiedliche Lerntypen (visuell, auditiv, haptisch-motorisch, kommunikativ) können mit der jeweilig passenden Lernstrategie optimal gefördert werden. Es kann hilfreich sein, Schüler\*innen selbst herausfinden zu lassen, wie sie am besten lernen können. Hierzu kann die Lehrkraft passende Methoden präsentieren.
- Lassen Sie den Prüfungsstoff in der Form üben, wie Sie ihn in der Prüfung abfragen werden: Wenn es sich z. B. um eine mündliche Prüfung handelt, sollten zur Übung nicht nur Texte geschrieben, sondern Aufgaben auch mündlich gelöst werden. Schüler\*innen sollten das Gelernte zuhause laut aufsagen. Das explizite Anbieten von Übungsaufgaben vor der Prüfung ist förderlich.
- Bieten Sie eine Hilfestellung beim Strukturieren der Lerninhalte an: Eine Struktur hilft, das neue Wissen in einen Gesamtzusammenhang einzuordnen und mit altem Wissen zu verknüpfen (z.B. durch Mindmaps über behandelte Themen und deren Zusammenhänge). Außerdem können sich Schüler\*innen einen Überblick über die Themen verschaffen, die sie für die Prüfung beherrschen müssen und sich einen Lernplan erstellen. Hierbei können Lehrkräfte zu Beginn unterstützend zur Seite stehen.
- Stellen Sie eine Probearbeit und besprechen Sie diese: Auf diese Weise bekommen Schüler\*innen ein Gefühl für die Arbeit und sehen, was sie bereits können und was noch geübt werden muss. Dies kann eine Grundlage für ihren Lernplan sein.

Die **Prüfungssituation** stellt für Schüler\*innen eine stressreiche Situation dar. Insbesondere jene, die unter Prüfungsangst leiden, erreichen zu diesem Zeitpunkt einen sehr hohen Stresspegel und sind dadurch oft sogar körperlich beeinträchtigt.

#### Handlungsempfehlungen für den Zeitraum der Prüfungssituation:

Handlungs-  
empfehlungen vor  
und während der  
Prüfung

- Führen Sie vor der Arbeit mit der gesamten Klasse eine Entspannungsübung durch: Beispiele hierfür sind Atemübungen, progressive Muskelrelaxation oder Traumreisen.
- Geben Sie den Schüler\*innen vor dem Austeilen der Arbeit einige Minuten Zeit: Die Schüler\*innen können somit prüfen, ob alle benötigten Materialien vorhanden sind, und letzte Vorbereitungen treffen (Stifte anspitzen etc.). Mit der Zeit sollte dies selbstverständlich werden und eigenständig durchgeführt werden.
- Stellen Sie einfache Aufgaben an den Anfang der Prüfung: Sogenannte „Warm-Up“-Aufgaben erleichtern den Einstieg und stärken das Selbstvertrauen und das Selbstwirksamkeitsempfinden der Betroffenen.

Nach der Prüfung und bei der Bewertung der Prüfungsleistung ist es wichtig, dass Probleme und auch die Stärken der Schüler\*innen besprochen werden. Gleichzeitig muss sehr viel Wert darauf gelegt werden, das Selbstkonzept zu stärken, um die Prüfungsangst nicht auf andere Fächer auszudehnen oder das Selbstwertgefühl bezogen auf ein Fach oder im schlimmsten Fall auf die Schule im Allgemeinen zu schwächen.

#### Handlungsempfehlungen für den Zeitraum nach der Prüfung und die Leistungsbewertung:

Handlungs-  
empfehlungen nach  
der Prüfung

- Geben Sie positives Feedback: Schüler\*innen sollte aufgezeigt werden, was sie bereits gut beherrschen (z.B. könnte zum Korrigieren der Arbeit eine zweite Korrekturfarbe eingesetzt werden, um Lob am Rand zu vermerken oder zu unterstreichen, was besonders gut gelungen ist oder an welcher Stelle sich eine Verbesserung zum bisherigen Leistungsstand abzeichnet).
- Geben Sie bereichsbezogenes Feedback: Vor allem negatives Feedback sollte immer auf einen Bereich innerhalb eines Faches bezogen sein (z.B. „Das Multiplizieren von Brüchen kannst du schon sehr gut, du hast alle Aufgaben in der Arbeit richtig gelöst. Die Addition von Brüchen fällt dir aber noch schwer.“)
- Regen Sie zu intraindividuellen selbstwertförderlichen Vergleichen an: Der Vergleich mit eigenen vorherigen Leistungen und das Fokussieren auf die eigenen Fortschritte sind hilfreich.
- Fördern Sie eine selbstwertdienliche Art der Erfolgszuschreibung: Es ist förderlich, wenn prüfungsängstliche Schüler\*innen lernen, Erfolge ihren eigenen Anstrengungen (statt beispielsweise Glücksbringern oder ihren angeborenen Fähigkeiten) zuzuschreiben. Sätze wie „Ich sehe, dass du dich

sehr gut auf die Arbeit vorbereitet und viel gelernt hast. Deshalb hast du im Bereich XY auch gut gearbeitet.“, können hilfreich sein. So erfahren Schüler\*innen, dass sie selbst die Situation meistern können.

### Mögliche Tipps für Schüler\*innen:

#### Angemessene Prüfungs- vorbereitung

- In den Tagen vor der Prüfung abends noch einmal die Lernzettel durchzulesen hilft, sich besser zu erinnern. Wichtig: nur die Themen anschauen, die man gut verstanden hat, sodass keine Verwirrung mehr aufkommt.
- Nach dem Lernen und vor dem Schlafengehen keine aufregenden Aktivitäten durchführen (Videospiele, Filme gucken etc.).
- Am Tag vor der Prüfung keine neuen Inhalte lernen, sondern nur wiederholen. (Mit dem Lernen sollte natürlich frühzeitig angefangen werden.)
- Alle Materialien am Tag vor der Prüfung vorbereiten und einpacken (Stifte anspitzen, Geodreieck einpacken, an Ersatzpatronen denken etc.).
- Vor der Prüfung rechtzeitig ins Bett gehen.
- Sich in der Prüfung zunächst einen Überblick verschaffen und mit den Aufgaben beginnen, die man gut kann.
- Wenn man merkt, dass man zu lange an einer Aufgabe sitzt und nicht weiterkommt, sollte man sie überspringen und ggf. später darauf zurückkommen.
- Entspannungstechniken während der Prüfung (z.B. ein paar Mal langsam ein- und ausatmen, etwas trinken, dann weitermachen, Muskeln an- und entspannen).

#### Lernstrategien und gutes Zeitmanagement

### Mögliche Tipps für die Eltern:

#### Unterstützung und Eigenreflexion

- Wichtigkeit einer guten Lernatmosphäre verdeutlichen. Das Kind braucht Zeit und einen ruhigen Ort, um gut lernen zu können.
- Hilfen organisieren, z.B. durch Nachhilfelehrkräfte.
- Eigene Erwartungen überprüfen („Kann mein Kind das erreichen, was ich mir wünsche?“, „Wie schnell sind Veränderungen zu erwarten?“, „Wer kann was und auf welche Art dazu beitragen?“)
- Sensibilisierung der Eltern dafür, wie ihr Verhalten ihr Kind beeinflussen kann:
  - durch einen entspannten und realistischen Umgang mit den Prüfungen der Kinder („Die Prüfung ist zwar wichtig, aber die Welt geht auch nicht unter, wenn es schlecht läuft. Du hast gut gelernt.“)
  - durch angemessene Erwartungen sowie eine Unabhängigkeit der Wertschätzung von Leistung
  - durch einen konstruktiven Umgang mit Misserfolgen der Kinder („Was können wir beim nächsten Mal besser machen?“).



## Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen

### **Schulpsychologische Beratung Wuppertal**

Friedrich-Ebert-Str. 27, 42103 Wuppertal

Tel. 0202 563 6990

[schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de](mailto:schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de)

[www.schulpsychologie-wuppertal.de](http://www.schulpsychologie-wuppertal.de)

### **Quellen**

Fehm, L. & Fydrich, T. (2013). *Ratgeber Prüfungsangst. Informationen für Betroffene und Angehörige*. Hogrefe Verlag.

# Schulabsentismus

*Roxana Niedeck*

*Für Wuppertal: Marion Döker*

## Was ist Schulabsentismus?

### 4 Formen des Schulabsentismus

Schulabsentismus – das absichtliche oder unabsichtliche Fernbleiben von Schule und Unterricht – kann sich in vier verschiedenen Formen manifestieren, die sich jedoch nicht gegenseitig ausschließen müssen. In den meisten Fällen handelt es sich um einen sich selbstverstärkender Prozess. Das bedeutet, dass das Fernbleiben von der Schule – zumindest kurzfristig – positive Konsequenzen nach sich zieht. Diese positiven Folgen erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass der/die Betroffene zukünftig häufiger den Schulbesuch verweigern wird. Gerade deshalb ist es besonders wichtig, schnell und konsequent zu handeln. Aus lerntheoretischer Sicht stellt jeder Tag von Schulmeidung eine „Belohnung“ für das schulvermeidende Verhalten dar und die Problematik festigt sich täglich und chronifiziert.

Wichtig ist außerdem, eine Einordnung vorzunehmen, um welche Art von Schulabsentismus es sich (überwiegend) handelt, da jeweils sehr unterschiedliche Interventionsschritte notwendig sind.

Die folgenden Stichpunkte sollen helfen, die jeweilige Form richtig zu erkennen, um angemessen darauf zu reagieren.

### Schwänzen

#### ■ Schwänzen

- keine Angst vor der Schule
- Abwesenheit wird selten begründet
- oft liegt eine geringe Lern- und Leistungsmotivation vor
- eher lose Strukturen bis hin zu Vernachlässigung im Elternhaus; häufig wissen Eltern nichts vom Fehlen ihres Kindes und/oder überprüfen es selten

### Schulangst

#### ■ Schulangst

- Angst vor der Schule oder bestimmten (sozialen) Situationen im schulischen Umfeld, z.B. Prüfungssituationen, andere Schüler\*innen, Sprechen vor der Klasse
- Gründe für die Angst können in der Regel klar benannt werden, z.B. Überforderungsgefühle im sozialen oder im Leistungsbereich, Teilleistungsschwierigkeiten, Mobbing, soziale Ausgrenzung
- i.d.R. beeinträchtigte Lern- und Leistungsmotivation
- Eltern wissen i.d.R. von der Schulvermeidung ihres Kindes

### Trennungsangst

#### ■ Trennungsangst

- Angst, von vertrauter Umgebung/vertrauten Personen getrennt zu sein
- ggf. auch Sorge um Familienangehörige (z.B. ein krankes Elternteil)

- verschiedene Auslöser denkbar, z.B. Todesfälle im Familien- oder Bekanntenkreis, Tod eines Haustiers, Auszugs eines Geschwisterteils
- primär liegt kein Problem mit der Schule vor; meist hohe Lern-/Leistungsmotivation
- körperliche Beschwerden (z.B. Bauchschmerzen) ohne objektive Erkrankung
- Eltern wissen von der Schulvermeidung und tragen durch ihr Verhalten zur Aufrechterhaltung bei (z.B. häufig Entschuldigungen schreiben)

#### Fremdgesteuerte Versäumnisse

#### ■ Fremdgesteuerte Versäumnisse

- Kinder werden durch Familienmitglieder (i.d.R. die Eltern) von der Schule ferngehalten, schulkritische bis –ablehnende Haltung der Eltern
- Gründe sind vielfältig: Gleichgültigkeit gegenüber schulischer Ausbildung des Kindes, religiöse und/oder kulturelle Differenzen, familiäre Verpflichtung (z.B. kranke Angehörige pflegen, im Haushalt mithelfen), Verbergen von Missbrauch/Verwahrlosung
- Eltern wissen um die Schulvermeidung und sind in vielen Fällen verantwortlich dafür

#### Was können Sie als Lehrkraft tun?

#### Kontaktaufnahme mit Schüler\*innen und Eltern

Unabhängig von der Form des Schulabsentismus sollten möglichst frühzeitig Gespräche mit allen Beteiligten geführt werden. Um den regelmäßigen Schulbesuch sicherzustellen, ist es unbedingt notwendig, dass Eltern und Schule die Verantwortung übernehmen. Unabhängig von der zugrundeliegenden Ursache müssen beide Parteien zusammenarbeiten. Dazu ist es zunächst hilfreich, sich gemeinsam mit den Eltern und Lehrkräften aus dem Kollegium einen Überblick über das Fehlverhalten zu verschaffen.

Folgende Fragen können Sie sich stellen:

- Wie oft und wie lange wird die Schule vermieden?
- Gibt es bestimmte Tage/Stunden, an denen das Kind fehlt?
- Wie stehen die Eltern zur Schulvermeidung ihres Kindes?
- Welche Maßnahmen wurden bisher ergriffen?
- Macht das Kind einen besorgten/ängstlichen Eindruck?
- Zeigt das Kind ein auffälliges Emotions- und Sozialverhalten?

Anschließend können in einem weiteren Gespräch die Gründe des\*r Schüler\*in vorurteilsfrei und in vertrauensvoller Atmosphäre erfragt werden. An dieser Stelle können folgende Fragen hilfreich sein:

- Wie kommst du in der Schule zurecht?
- Hast du Freund\*innen an der Schule?
- Was findest du gut bzw. weniger gut daran, nicht in die Schule zu gehen?

*Ziel ist es stets, den Prozess der Rückkehr in die Schule anzubahnen und zu begleiten. Wichtig ist auch, dass beim Kind keine unmittelbare Einsicht / Verantwortungsübernahme vorhanden sein muss, damit erfolgreich an dem Problem gearbeitet werden kann. **Was tun bei Schwänzen?***

#### Kontrolle

Besonders zentral bei dieser Form des Schulabsentismus ist die Stärkung der Lernmotivation und eine verstärkte Kontrolle. Dem\*r Schüler\*in sollte vermittelt werden, dass er/sie im positiven Sinne „gesehen“ wird. Gerade bei dieser Form des Schulabsentismus kann ein frühzeitiges Einschreiten seitens der Schule ein rasches Ende der Schulvermeidung bewirken. Oft „testen“ die Schüler\*innen zunächst, ob ihr Fehlen z.B. in Randstunden bemerkt wird und Konsequenzen nach sich zieht. Passiert hier wenig/nichts, weitet sich das Schwänzen aus. Ursache ist in vielen Fällen eine oft durch ausbleibende schulische Erfolge verursachte und über längere Zeit gewachsene Entfremdung von der Schule. Die Schüler\*innen sollten deshalb die Möglichkeit bekommen, neue Erfolgserlebnisse zu haben und (wieder) Freude an Schule und Unterricht zu entwickeln. Dazu gehören auch gemeinsam erarbeitete Ziele, die möglichst konkret beschrieben, ich-bezogen, positiv formuliert und vor allem erreichbar sein sollten. Bestenfalls werden die Ziele schriftlich festgehalten. Dabei bietet es sich im Sinne der Erfolgserlebnisse an, mit niedrigen Zielen zu starten und diese langsam zu steigern.

#### Erfolgserlebnisse ermöglichen

#### Grund für das Fehlen identifizieren

#### **Was tun bei Fehlen aufgrund von Schulangst?**

Je nach Grund für die Schulangst können spezifische Maßnahmen ergriffen werden. Deshalb ist es unumgänglich, zunächst den Grund der Angst zu identifizieren. Im Folgenden wird stichpunktartig dargestellt, welche Maßnahmen in welchen Situationen angewendet werden können. Bitte beachten Sie, dass diese Auflistung keineswegs vollständig ist und dass eine Reihe weiterer Gründe ursächlich für die negativen Gefühle des Schülers bzw. der Schülerin sein könnte.

- Überforderung: Anpassung der Lerninhalte an die Fähigkeiten des Kindes; dem Kind die Möglichkeit gewähren, sich im Laufe des Schultages Auszeiten zu nehmen; Techniken zur inneren Stressbewältigung (z.B. Progressive Muskelrelaxation);
- Teilleistungsschwierigkeiten: Coachings zu bestimmten Lerntechniken oder spezielle Förderungsprogramme; Vorbereitung spezifischer Fördermaterialien für das Kind; den/die Schüler\*in nicht vor der Klasse bloßstellen; positives Feedback geben; keine sozialen Vergleiche anstellen; individuelle Stärken und Fähigkeiten des Kindes betonen; Kompetenzerleben des Kindes stärken.
- Mobbing/Ausgrenzung: in diesem Fall liegt eine Störung des Klassenklimas vor und die gesamte Klasse sollte in Anti-Mobbing-Maßnahmen einbezogen werden; ggf. schrittweise Rückführung in den Regelunterricht
- Soziale Ängste: vor allem nach der Coronazeit zu beobachtende Unsicherheit im sozialen Umgang, hier können Maßnahmen zur allgemeinen Verbesserung des Klassenklimas (auch präventiv) und zur Stärkung des WIR-Gefühls hilfreich sein

Schrittweise die  
Phasen des  
Schulbesuchs  
erweitern

### Was tun bei Fehlen aufgrund von Trennungsangst?

Die Ängste des Kindes und auch der Eltern müssen anerkannt und ernstgenommen werden – Kinder mit Trennungsangst haben häufig eine sehr enge Bindung zu ihren Eltern und es wird beiden Seiten schwerfallen, diese innige Beziehung ein Stück weit zu lockern. Um den Eltern die Unsicherheit zu nehmen und ein Durchgreifen zu erleichtern, wenn das Kind den Schulbesuch verweigert, ist es wichtig, Ihnen die Sicherheit zu geben, dass ihr Kind in der Schule gut aufgehoben ist. Auch eine Aufklärung der Eltern über die selbstverstärkende Wirkung der Schulvermeidung und die Abnahme der kindlichen Ängste durch Aushalten der zunächst extrem angstbesetzten Situation kann hilfreich sein. Außerdem sollte das betroffene Kind ermutigt werden, den Schulweg allein zu bewältigen und auch bei auftretenden (körperlichen) Symptomen die Schule (weiter) zu besuchen. Es empfiehlt sich, die Schüler\*innen nicht sofort nach Hause zu schicken, sondern sie eventuell kurz vor die Tür oder in den Sanitätsraum zu bringen. Dabei können Sie kurze, verabredete Signale geben, um sich nicht jedes Mal erklären zu müssen. Grundsätzlich sollten Sie versuchen, den/die Betroffene\*n so lange wie möglich in der Schule zu halten, damit diese/r dort positive Erfahrungen machen und erkennen kann, dass er/sie auch ohne die konstante Anwesenheit der Bezugsperson zurechtkommt. Wichtig ist zudem, dass jede noch so kleine Annäherung an das Zielverhalten – die Schule regelmäßig besuchen – positiv verstärkt werden sollte. Dies kann verbal („Ich sehe, wie sehr du dich bemühst und finde das ganz toll.“) oder nonverbal (z.B. Daumen nach oben, Sticker, ...) geschehen.

Positive Erfahrungen  
in der Schule  
ermöglichen

### Was tun bei Fehlen aufgrund von fremdgesteuerten Versäumnissen?

Bei der Befragung von Betroffenen ist besonders auf eine vertrauensvolle Umgebung zu achten. Darüber hinaus sollten - auch um falsche Vermutungen auszuschließen - die eigenen Beobachtungen mit denen von anderen Lehrkräften abgeglichen werden. Bei Gesprächen mit den Eltern ist darauf zu achten, feinfühlig vorzugehen, niemanden verbal anzugreifen und vorschnelle Urteile zu vermeiden.

Einbezug weiterer  
Netzwerke

Gegebenenfalls können verschiedene Unterstützungsangebote (z.B. Jugendamt, Agentur für Arbeit, Schulsozialarbeiter\*innen) unterbreitet werden. Bei eindeutigen Spuren von Gewalt/Verwahrlosung oder Berichten über körperlichen und/oder psychischen Missbrauch ist das Jugendamt zu informieren (siehe Kindeswohlgefährdung).

### Wie können Sie Schulabsentismus vorbeugen?

Prävention

Es ist hilfreich, ein gemeinsam im Lehrerkollegium erarbeitetes Schulkonzept zum Thema Schulabsentismus zu erarbeiten. Dieses Schulkonzept kann folgende Punkte enthalten:

- Stärkung von Schutzfaktoren durch Förderung einer positiven Schulkultur
- Fortbildung des gesamten Kollegiums zum Thema Schulabsentismus
- einheitliche Fehlzeitenerfassung (z.B. im Klassenbuch)
- einheitlich geltende Entschuldigungsregelung
- einheitliches Vorgehen bei unentschuldigtem Fehlen
- Kooperation und Vernetzung, z.B. mit Jugendhilfe, Schulberatungsstelle o.ä.

- Feste Sprechzeiten bei Schulsozialarbeiter\*innen und Beratungslehrkräften für das Thema Schulabsentismus einplanen

#### Rückkehr realistisch planen

#### Rückkehr in die Schule gestalten

Unabhängig von dem Grund des Schulabsentismus ist es wichtig, das Vermeidungsverhalten des/der Schüler\*in schnellstmöglich aufzulösen. Hierbei hilft eine konkrete Planung der ersten Tage und eine feste Ansprechperson (z.B. Schulsozialarbeiter\*in) in der Schule. Lehrkräfte sollten eine freundliche und wertschätzende Atmosphäre schaffen, auf Vorwürfe verzichten und stattdessen den/die Schüler\*in freundlich und respektvoll entgegenkommen. Auch Sticheleien oder allzu große Aufmerksamkeit der anderen Schüler\*innen muss unterbunden werden. Um den/die Betroffene\*n nachhaltig zu einem regelmäßigen Schulbesuch zu motivieren, lohnt es sich, konkrete Ziele zu formulieren. Dabei sollten erwartete Rückschläge im Vorfeld besprochen und *gemeinsam* Konsequenzen eines erneuten Fernbleibens vereinbart werden. Bitte beachten Sie, dass dem/der Betroffenen deutlich wird, dass die Konsequenzen keine Bestrafung im herkömmlichen Sinne darstellen.

#### Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen

##### **Schulpsychologische Beratung Wuppertal**

Friedrich-Ebert-Str. 27, 42103 Wuppertal

Tel. 0202 563 6990

[schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de](mailto:schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de)

[www.schulpsychologie-wuppertal.de](http://www.schulpsychologie-wuppertal.de)

##### **Weiterführende Informationen**

Sylla, M. (2015). *Schulabsentismus: verstehen und wirksam begegnen*.

Regional Schulberatungsstelle des Kreises Borken. [https://rsb-borken.de/fileadmin/Ressourcen/Veroeffentlichungen/Absentismus/Broschuere\\_Schulabsentismus-klein.pdf](https://rsb-borken.de/fileadmin/Ressourcen/Veroeffentlichungen/Absentismus/Broschuere_Schulabsentismus-klein.pdf)

# Psychische Symptomatik

## Aggressives und oppositionelles Verhalten

Lisa Herzog, Christina Dinter

Für Wuppertal: Adam Chmielewski

### Was ist aggressives und oppositionelles Verhalten?

Aggressives Verhalten ist ein Sammelbegriff und kann sich bei einem\*r Schüler\*in auf unterschiedliche Weisen äußern, beispielsweise durch das Beschimpfen von Lehrpersonen, durch leichte Reizbarkeit oder durch die Verbreitung von Lügen und Gerüchten. Alle Handlungen haben gemeinsam, dass sie eine *Schädigungsabsicht* verfolgen, die sich direkt oder indirekt, offen oder verdeckt gegen andere Personen richtet.

Oppositionelles Verhalten hingegen tritt häufiger bei jüngeren Kindern in den ersten Grundschuljahren auf. Hier liegt dem Verhalten, im Gegensatz zum aggressiven Verhalten, *keine gezielte Schädigungsabsicht* zugrunde. Kinder, die oppositionelles Verhalten zeigen, sind dementsprechend nicht in der Lage, ihr eigenes Verhalten als unangemessen zu identifizieren. Sie zeigen zum Beispiel eine Verhaltensverweigerung bei Anweisungen von Lehrkräften und werden oft als aufsässig, empfindlich oder gar feindselig beschrieben. Im Vorschulalter sind Trotzphasen mit oppositionellem Verhalten Teil einer „normalen“ Entwicklung. Nichtsdestotrotz kann oppositionelles Verhalten besonders während des Unterrichts zu starken Problemen führen und demzufolge belastend für die Lehrkraft-Schüler\*innen-Beziehung sein.

Die beschriebenen Merkmale machen deutlich, dass aggressives und oppositionelles Verhalten teilweise schwer voneinander unterscheidbar ist, da in den meisten Fällen nicht ersichtlich ist, ob das Kind eine Schädigungsabsicht verfolgt. Als Ursachen für übermäßig aggressives und/oder oppositionelles Verhalten werden in der wissenschaftlichen Literatur einerseits ein dysfunktionales Erziehungsverhalten (d.h. eine fehlende Passung zwischen den kindlichen Bedürfnissen und dem elterlichen Verhalten) und eine verzerrte Interpretation sozialer Situationen durch das Kind (d.h. eine Tendenz, soziale Situationen schnell als bedrohlich zu deuten) sowie andererseits Einschränkungen in der Selbst- bzw. Impulskontrolle diskutiert.

Sowohl oppositionelles als auch aggressives Verhalten tritt häufig nicht isoliert auf, sondern ist oftmals mit anderen Verhaltensauffälligkeiten verbunden. Konzentrationsschwierigkeiten, motorische Unruhe und Impulsivität sind häufig Verhaltensweisen, die im Zusammenhang mit aggressivem Verhalten beschrieben werden (siehe Kapitel *ADHS*). Ebenso geht aggressives oder delinquentes Verhalten im Jugendalter häufig mit Substanzmissbrauch (siehe Kapitel *Substanzmissbrauch*) einher. Lernschwierigkeiten, wie beispielweise Lese- und

Unterscheidung  
aggressives und  
oppositionelles  
Verhalten

Begleitende  
Problematiken

Rechtschreibschwierigkeiten, können darüber hinaus hinzukommen (siehe Kapitel *Lernschwierigkeiten*), da eingeschränkte Konzentrationsleistungen zu störendem Verhalten führen können.

## Wie erkenne ich überdurchschnittlich aggressives und oppositionelles Verhalten?

### Merkmale

Leichte aggressive Verhaltenstendenzen können teilweise als entwicklungstypisch betrachtet werden. Folgende Symptome können ein Hinweis darauf sein, dass das Kind ein entwicklungsuntypisches und überdurchschnittlich aggressives Verhalten zeigt:

- Ungewöhnlich häufige oder schwere Wutausbrüche
- Streitet häufig mit Autoritätspersonen
- Widersetzt sich häufig den Anweisungen und Regeln von Autoritätspersonen
- Ärgert andere häufig absichtlich
- Ist leicht reizbar
- Beginnt häufig den Streit mit anderen Kindern
- Bedroht, schikaniert und schüchtert andere ein
- Verbreitet Lügen und/oder Gerüchte über andere Mitschüler\*innen oder Lehrkräfte
- Schließt Mitschüler\*innen absichtlich von Gruppenaktivitäten aus
- Verbreitet (über das Internet) Inhalte, die anderen Mitschüler\*innen Schaden zufügen

## Was können Sie als Lehrkraft tun?

### Maßnahmen

Der Umgang mit übermäßig aggressiven und oppositionellen Schüler\*innen verlangt Lehrkräften in der Regel Einiges ab und kann so weit gehen, dass der Regelunterricht massiv gestört wird und nicht wie geplant durchgeführt werden kann.

### Positive Zuwendung und positives Feedback

- Zeigen Sie positive Zuwendung: Schüler\*innen mit aggressiven Verhaltensauffälligkeiten benötigen viel positive Zuwendung, da sie in ihrem Alltag in der Regel wenig von den Bezugspersonen gelobt werden. Stattdessen dominieren Teufelskreise negativer Kommunikations- und Interaktionsmuster.
- Geben Sie positives Feedback: Auch für Verhalten, das für die Mitschüler\*innen als selbstverständlich gilt (z.B. selbstständig am Anfang der Schulstunde die benötigten Materialien auf den Tisch zu legen), sollten Kinder mit aggressiven Verhaltensauffälligkeiten positiv bestärkt und bekräftigt werden. Auf diese Weise werden Momente positiver Lehrkraft-Schüler\*innen-Interaktion geschaffen und die gemeinsame Beziehung nachhaltig verbessert. Empfehlenswert ist daher, sich als Lehrkraft gezielt Zeit für Einzelgespräche mit dem\*r Schüler\*in zu nehmen, um positives Feedback zum Verhalten des Kindes zu geben. Negatives Feedback hingegen sollte stets spezifisches Verhalten adressieren und in Form von konkreten Verbesserungshinweisen geäußert werden.



## SMART-Ziele

- Setzen Sie gemeinsam SMART Ziele: Ziele, die in Bezug auf das Verhalten des\*r Schüler\*in erarbeitet werden müssen gut umsetzbar sein. Hierbei kann eine Orientierung an der SMART-Methode erfolgen. Danach sollen Ziele folgende Kriterien erfüllen:
  - **S**pezifisch: Ziele sollen konkret sein.
  - **M**essbar: Die Zielerreichung soll eindeutig nachweisbar sein.
  - **A**ktionsorientiert: Ziele werden positiv formuliert.
  - **R**ealistisch: Die Zielerreichung soll tatsächlich umsetzbar sein.
  - **T**erminiert: Der zeitliche Rahmen wird genau spezifiziert.

Regeln aufstellen  
und konsequent  
einhalten

- Stellen Sie Wenn-Dann-Regeln auf: Wenn-Dann-Regeln (z.B., „Wenn du deinen Sitznachbarn im Unterricht störst, dann musst du dich nach vorne zur Lehrkraft setzen.“) werden bestenfalls festgelegt, bevor das unangemessene Verhalten des\*r Schüler\*in auftritt. Eine solche Transparenz macht deutlich, dass die Lehrkraft über eine klare Haltung gegenüber inakzeptablem Verhalten sowie ein eindeutiges Handlungsvorgehen bei Regelverletzungen verfügen. Wenn-Dann-Regeln sollten folgende Kriterien erfüllen:
  - **Spezifität:** Regeln sollen konkret und verhaltensnah formuliert sein.
  - **Ressourcenorientierung:** Regeln werden an die individuellen Möglichkeiten des Kindes angepasst.
  - **Beurteilbarkeit:** Die (Nicht-)Einhaltung von Regeln sollte durch die Lehrkraft klar ersichtlich sein.
  - **Konsequenz:** Regeln sollten jederzeit und durch alle Lehrkräfte einheitlich durchgesetzt werden.

Enge Kooperation  
mit den Eltern

- Nehmen Sie Kontakt mit den Eltern auf: Die Bildung einer Erziehungspartnerschaft kann ein zentrales Element sein. Die Eltern-Lehrkraft-Beziehung ist hierbei durch eine gemeinsame Verantwortung für das Kind und eine partnerschaftliche Zusammenarbeit von Eltern und Lehrkraft gekennzeichnet. Ein regelmäßiger Kontakt mit den Eltern ist notwendig, um diese einerseits über das Problemverhalten des Kindes zu informieren und gemeinsam an Lösungen zu arbeiten und andererseits um über Entwicklungen (auch positive) zu informieren. Nur wenn Eltern und Lehrkräfte ein abgestimmtes Vorgehen in Bezug auf die Verhaltensauffälligkeiten der Schüler\*innen haben, sind Maßnahmen langfristig wirksam. Lehrkräfte sollten darüber hinaus die Situationsabhängigkeit von Verhalten beachten, d.h. Kinder zeigen im schulischen Setting womöglich ein anderes Verhalten als im häuslichen Umfeld. Eine fehlende Übereinstimmung zwischen dem Eindruck der Lehrkraft und dem der Eltern muss also nicht zwangsläufig auf Unwahrheiten beruhen. Die Anwendung angemessener Gesprächsstrategien (siehe Kapitel *Elterngespräch*) ist die Grundlage für ein konstruktives und lösungsorientiertes Gespräch.

### Helfen Sie dem\*r Schüler\*in in Konflikten ruhig zu bleiben

Um eine (körperliche) Eskalation von Konfliktsituationen zu vermeiden, empfiehlt es sich, dem\*r Schüler\*in alternative Verhaltensweisen aufzuzeigen und einzuüben. Sie könnten daher mit dem Kind besprechen, was ihm oder ihr konkret helfen könnte, z.B.:

#### Deeskalations- übungen

- Zählen: in einer Konfliktsituation oder bei einer wahrgenommenen Provokation von Mitschüler\*innen im Kopf bis zehn zählen und dann erst auf die Situation reagieren.
- Selbstreflexion und Neubewertung: mit dem\*r Schüler\*in die sozialen Situationen klären und durchsprechen und so eine Reflexion des\*r Schüler\*in anregen, sich in andere Personen hineinzusetzen.
- Selbstbelohnung: Gemeinsam mit dem\*r betroffenen Schüler\*in kann ein Selbstbelohnungssystem erarbeitet werden, welches zu erwünschtem Verhalten motiviert.
- Körperliche Entspannung: Um aggressives Verhalten frühzeitig zu unterbinden, können körperliche Entspannungsverfahren mit dem\*r Schüler\*in eingeübt werden. Als besonders wirksam erweisen sich Techniken, die leicht in den (Schul-)Alltag implementierbar sind, z.B. Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen (PMR). Ein regelmäßiges Einüben des ausgewählten Entspannungsverfahrens befähigt Schüler\*innen auf lange Sicht, sich selbstständig und ohne Anleitung körperlich und mental zu beruhigen.
- Abstand/Ablenkung: bei einer wahrgenommenen Provokation durch andere Mitschüler\*innen dem\*r Schüler\*in gestatten, den Unterricht zu verlassen, um eine Eskalation der Konfliktsituation zu vermeiden.

#### Schulkonzept erstellen

### Erarbeitung eines Schulkonzepts für den Umgang mit aggressivem und oppositionellem Verhalten

Schulen sollten Konzepte für den Umgang mit aggressivem und oppositionellem Verhalten entwickeln, damit nicht jeder Lehrer eigene Präventions- und Interventionsmaßnahmen entwickeln muss. Diese könnten folgende Punkte beinhalten:

- Time Out Räume
- Streitschlichterkonzepte
- Klassenrat
- Projekte und Workshops zum Klassenklima
- Team Teaching
- Zuziehung von Experten

Präventions-  
maßnahmen an der  
Schule  
implementieren

## Prävention

Da aggressives Verhalten mit für den Schulalltag massiven Beeinträchtigungen einhergeht, die in vielen Fällen langfristige negative Folgen für das betroffene Kind als auch dessen Familie haben, empfiehlt es sich, präventiv und proaktiv zu arbeiten. Lehrkräfte sollten zu diesem Zweck bereits früh die Fähigkeit zur Perspektivübernahme mit ihren Schüler\*innen einüben, z.B. in Form von Rollenspielen und anderen Formen des sozial-emotionalen Lernens. Prosoziales Verhalten sollte jederzeit positiv verstärkt werden (z.B. durch verbales Loben). Auch sollte, bereits bevor es überhaupt zu übermäßig aggressiven Verhaltensweisen kommt, ein Verhaltenskodex aufgestellt werden, der transparent beschreibt, welche Konsequenzen freundschaftschädigendes Verhalten nach sich zieht. Kontinuierlich auf verschiedenen Ebenen Prävention zu betreiben (Schulatmosphäre, Elternschaft, Interaktion Lehrkraft-Schüler\*inne-Eltern) wirkt sich langfristig positiv auf Empathiefähigkeit und prosoziales Verhalten bei Kindern aus.

## Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen

### Schulpsychologische Beratungsstelle der Stadt Wuppertal

Friedrich- Ebert- Str. 27, 42103 Wuppertal

0202- 563- 6990

[schulpsychologische-beratung@stadt.wuppertal.de](mailto:schulpsychologische-beratung@stadt.wuppertal.de)

<https://www.wuppertal.de/schulpsychologie>

### Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern

Friedrich-Ebert-Straße 27

0202/563-6644

[familienberatung@stadt.wuppertal.de](mailto:familienberatung@stadt.wuppertal.de)

<https://www.wuppertal.de/rathaus->

[buergerservice/soziales\\_gesellschaft/beratung\\_hilfe/Familienberatung.php](https://www.wuppertal.de/rathaus-buergerservice/soziales_gesellschaft/beratung_hilfe/Familienberatung.php)

### Quellen

Petermann, F., Döpfner, M., & Schmidt, M. H. (2007). *Aggressiv-dissoziale Störungen*. Hogrefe Verlag.

Petermann, F., Döpfner, M., & Schmidt, M. H. (2008). *Ratgeber aggressives Verhalten* (2. Auflage). Hogrefe Verlag.

### Weiterführende Informationen

Grüne Liste Prävention – die Empfehlungsliste evaluierter

Präventionsprogramme <https://www.gruene-liste-praevention.de/>

# Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

*Kathrin Potthast, Ann-Kathrin Tirtey*

*Für Wuppertal: Burkhard Schuchardt*

## Was ist ADHS?

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) äußert sich in den meisten Fällen in impulsiven Verhaltenstendenzen, Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwächen und motorischer Unruhe. Die Häufigkeit von ADHS unter Kindern und Jugendlichen wird mit 5,9 % bis 7,1 % beziffert.

Impulsive  
Verhaltens-  
tendenzen müssen  
nicht zwangsläufig  
auf eine ADHS  
hindeuten

ADHS kann in seltenen Fällen durch strukturelle und funktionelle Gehirnanomalien verursacht werden. In den meisten Fällen ist jedoch eine Überlastung der Kinder Ursache für die Verhaltensauffälligkeiten. Die Frage, ob eine Krankheit vorliegt oder nicht, ist schwierig und bedarf einer gründlichen Untersuchung durch einen Kinder- und Jugendpsychiater.

Bei ADHS stehen Auffälligkeiten des Denkens, der Gefühle, der Bewegung und des sozialen Verhaltens im Vordergrund. Alle diese Bereiche führen zu einer psychosozialen Beeinträchtigung. Im Folgenden sind die zehn wichtigsten Symptome einer ADHS aufgeführt, wobei insbesondere die ersten drei aufgrund ihrer Häufigkeit hervorzuheben sind:

### Symptome

- Unaufmerksam und ablenkbar
- Hyperaktiv und/oder verträumt
- Impulsiv
- Vergesslich und schlechtes Kurzzeitgedächtnis
- Wirkt zerstreut oder chaotisch
- Regeleinhaltung häufig zu schwer
- Unterdurchschnittliches Arbeitsverhalten
- Stimmungslabil
- Niedriges Selbstwertgefühl
- Schwaches Sozialverhalten

Professionelle Hilfe  
ist manchmal nötig

All diese genannten Symptome beeinträchtigen in der Regel nicht nur das Familienleben der Kinder, sondern auch ihren Schulalltag und sind somit für Lehrkräfte ebenfalls wahrnehmbar. Wenn die Probleme eines Kindes sehr groß sind, sollte den Eltern angeraten werden, professionelle Hilfe in Form einer Verhaltenstherapie hinzuzuziehen. Diese versucht, mit Eltern und Kindern, aber auch mit Lehrkräften, Wege zur Lösung konkreter bislang problematischer Situationen zu erarbeiten. Die Eltern-Kind- und auch die Lehrkraft-Kind-Interaktionen können auf diese Weise positiv beeinflusst werden. Ob eine Therapie medikamentös unterstützt werden soll, entscheiden die Eltern gemeinsam mit dem\*r behandelnden Arzt/Ärztin oder Psychiater\*in des Kindes.

## Was können Sie als Lehrkraft tun?

Es besteht eine gewisse Gefahr darin, eine\*n Schuldige\*n für die Verhaltensweisen des Kindes ausfindig machen zu wollen. Dies wäre allerdings nicht sinnvoll für den weiteren Prozess.

Selbst wenn keine eindeutige Diagnose einer ADHS vorliegt, das Kind jedoch typische Symptome dahingehend aufweist, sollte gehandelt werden - immer mit dem Gedanken im Hinterkopf, dass solche pädagogischen Mittel, die einem Kind mit ADHS helfen, auch für Kinder ohne ADHS förderlich sein können. Sie als Lehrkraft spielen eine wichtige Rolle als Unterstützer\*in der Schüler\*innen. Leider ist es im Schulalltag häufig nicht möglich, gleichermaßen auf die Bedürfnisse jedes einzelnen Kindes in der Klasse einzugehen. Deswegen orientieren sich die folgenden Hinweise an dem Grundprinzip, Hilfen zunächst auf der Klassenebene anzubieten, bevor individuelle Unterstützungsangebote für das einzelne Kind eingesetzt werden.

### Erfahrungsgemäß sind folgende Hinweise hilfreich:

#### Maßnahmen

- Machen Sie sich die Stärken der Schüler\*innen bewusst: Die Lehrkraft sollte die (manchmal verborgenen) Stärken in den Fokus nehmen und versuchen, die Beziehungen positiv zu gestalten.
- Überprüfen Sie die Platzierung der Schüler\*innen: Schüler\*innen mit ADHS sollten ihren Sitzplatz vorne in der Nähe der Lehrkraft haben. Es sollte dafür gesorgt werden, dass an diesem nur die aktuell benötigten Materialien liegen. An Gruppentischen sind Kinder mit ADHS häufig überfordert, da die Mitschüler\*innen zu viel Ablenkung bewirken.

#### Struktur und Abwechslung

- Überprüfen Sie die Organisation des Klassenzimmers: Es erweist sich als günstig, wenn alle Materialien ihren festen Platz im Raum haben und häufig verwendete Unterrichtsmaterialien und -medien leicht zugänglich sind.
- Gestalten Sie den Unterricht möglichst strukturiert und abwechslungsreich: Ein Wechseln zwischen Frontalunterricht und kontrollierter Freiarbeit ist empfehlenswert. Es kann hilfreich sein, im Vorfeld mögliche schwierige Situationen für Kinder mit ADHS im Unterricht zu identifizieren. In der Regel profitieren betroffene Kinder in besonderer Weise von ritualisierten Abläufen. Auch strukturierte Materialien können hilfreich sein (z.B. schlicht gestaltete statt überladener Arbeitsblätter).
- Setzen Sie auf strukturiertes Lernen statt Freiarbeit: Die Unterteilung der Aufgaben in kleine Abschnitte und eindeutige Anweisungen ist förderlich.
- Beteiligen Sie die Schüler\*innen möglichst intensiv am Unterrichtsgeschehen: Betroffene Schüler\*innen sollten im gleichen Ausmaß in den Unterricht eingebunden werden wie Schüler\*innen ohne Aufmerksamkeitsproblematik.
- Sprechen Sie Probleme offen an: Es empfiehlt sich, besonders schwierige Situationen im Zweiergespräch mit den jeweiligen Schüler\*innen sowie mit

Kolleg\*innen zu klären und ein gemeinsames Vorgehen zu vereinbaren. Gegebenenfalls kann eine kollegiale Fallberatung nützlich sein.

- Stellen Sie klare und sinnvolle Regeln auf: Verständliche Regeln sollten aufgestellt und mit Hilfe von Beispielen verdeutlicht werden. Die Akzeptanz erhöht sich durch eine Beteiligung der Schüler\*innen bei der Erarbeitung und Festlegung dieser. Wenige, eindeutig und positiv formulierte Regeln sind hilfreich.
- Loben Sie Schüler\*innen mit ADHS häufig, beschreibend und unmittelbar: Immer dann, wenn sich Schüler\*innen mit ADHS bemühen und an wichtige Regeln halten, sollten sie gelobt werden. Hierbei können auch nonverbale Hinweise ausreichend sein (z. B. ein freundliches Nicken, Lächeln, Daumen nach oben). Die betroffenen Kinder profitieren in der Regel von einer positiven Verstärkung bestimmter Verhaltens- und Arbeitsweisen, die für andere Schüler\*innen selbstverständlich sind.
- Seien Sie konsequent: Wenn Regelverletzungen auftreten, müssen diese Konsequenzen haben, und zwar ohne Ausnahme. Diese Konsequenzen sollten steigerungsfähig sein und bereits im Vorfeld gemeinsam mit den betroffenen Schüler\*innen und deren Eltern besprochen werden. Zunächst empfiehlt sich eine verbale Ermahnung direkt nach dem Störverhalten. Diese sollte konstruktiv sein und sich ausschließlich auf das Verhalten beziehen. Eine Bestrafung in Form einer negativen Konsequenz sollte erst beim letzten Härtegrad und direkt im Anschluss an die wiederholte Regelübertretung erfolgen.
- Leiten Sie die Schüler\*innen zur konzentrierten Aufgabenbearbeitung an: Das Wiederholen des Arbeitsauftrags in eigenen Worten und die Beschreibung des Vorgehens durch die Schüler\*innen unterstützt diese beim Aufbau von Lerntechniken und Organisationsverhalten. Es ist dienlich, im Vorfeld Absprachen dahingehend zu treffen, was geschehen soll, wenn die Aufgabenausführung ins Stocken gerät.
- Fördern Sie das Lernen: Häufig bestehen deutliche Rückstände im Lesen, Schreiben, Rechnen und in anderen Fächern. Wenn der Wissensstand sehr genau überwacht wird, kann eine gezielte Förderung früh eingeleitet werden. Ein Zusammenfassen der Arbeitsergebnisse in Merksätzen und Regeln ermöglicht ein Üben und Wiederholen wichtiger Lerneinheiten. Eine Kontrolle erteilter Aufgaben ist von Nutzen, weil die betroffenen Schüler\*innen ein sehr starkes Bedürfnis nach Rückmeldung und Nähe haben.
- Tauschen Sie sich regelmäßig mit den Eltern betroffener Schüler\*innen aus: Regelmäßige (auch positive) Rückmeldungen zum Verhalten der Kinder im Unterricht stärken das Vertrauen der Eltern in die Lehrkraft und die der Schule. Wenn sich die betroffenen Kinder in therapeutischer Behandlung befinden, ist ein Austausch mit dem\*r Therapeut\*in ebenfalls empfehlenswert, damit Schwierigkeiten aus dem Schulalltag in der Therapie aufgegriffen werden können (hierzu benötigen Sie eine Schweigepflichtentbindung der Sorgeberechtigten).

Konsequentes  
Verhalten

Kooperation mit den  
Eltern

- Verwenden Sie einen Verstärkerplan: Zielvereinbarungen, die mit den Schüler\*innen getroffen werden, sollten erreichbar sein. Für betroffene Kinder ist die Konzentration auf ein Ziel realistisch. Am Ende des Tages kann durch die Lehrkraft rückgemeldet werden, ob zuvor vereinbartes Ziel erreicht wurde. Je nachdem, ob und in welchem Ausmaß das der Fall ist, werden die Schüler\*innen zu Hause dafür belohnt.
- Bleiben Sie gelassen: Erfahrungsgemäß trägt eine gelassene Haltung gegenüber eventuellen Provokationen zu einer Entschärfung der Situation bei.

### Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen

#### **Schulpsychologische Beratung Wuppertal**

Friedrich-Ebert-Str. 27, 42103 Wuppertal

Tel. 0202 563 6990

[schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de](mailto:schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de)

[www.schulpsychologie-wuppertal.de](http://www.schulpsychologie-wuppertal.de)

Angebot der Schulpsychologischen Beratung Wuppertal: Kostenfreie Teilnahme am Marburger Konzentrationstraining

#### **Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern**

Friedrich-Ebert-Straße 27

Tel. 0202/563-6644

[familienberatung@stadt.wuppertal.de](mailto:familienberatung@stadt.wuppertal.de)

[https://www.wuppertal.de/rathaus-buergerservice/soziales\\_gesellschaft/beratung\\_hilfe/Familienberatung.php](https://www.wuppertal.de/rathaus-buergerservice/soziales_gesellschaft/beratung_hilfe/Familienberatung.php)

#### **Weiterführende Informationen**

Zentrales ADHS-Netz: [www.zentrales-adhs-netz.de](http://www.zentrales-adhs-netz.de)

Informationsportal zum Thema Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS): [www.adhs.info](http://www.adhs.info)

ADHS-Team Wuppertal e.V.: <https://www.adhs-team.de/>

#### **Quellen**

Richard, S., Eichelberger, I., Döpfner, M., & Hanisch, C. (2015). Schulbasierte Interventionen bei ADHS und Aufmerksamkeitsproblemen: Ein Überblick. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 29. <https://doi.org/10.1024/1010-0652/a000141>

## Autismus-Spektrum-Störung (ASS)

*Barbara Dust, Kathrin Freese, Christina Dinter*

*Für Wuppertal: Burkhard Schuchardt*

### Was ist eine Autismus-Spektrum-Störung?

#### Tiefgreifende Entwicklungsstörung

Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) gehören zu den tiefgreifenden Entwicklungsstörungen des Menschen. Die Kernsymptomatik umfasst altersunabhängige Defizite in der sozialen Interaktion und Kommunikation sowie eingeschränkte und stereotype Interessen und Handlungen. Die Ursachen konnten lange nicht geklärt werden, und es gibt auch heute noch viele offene Fragen.

*„Kennst du EINEN Autisten, dann kennst du genau EINEN Autisten.“*

#### Individuelles Erscheinungsbild

Das Erscheinungsbild ist je nach Form und Schweregrad der Störung individuell sehr unterschiedlich. So sind etwa beim **Asperger-Syndrom** die Symptome im Allgemeinen schwächer ausgeprägt als beim **Frühkindlichen Autismus**. Die meisten Menschen mit ASS zeigen folgende drei Hauptmerkmale:

#### 1. Ihre sozialen Fähigkeiten sind gestört

#### Schwierigkeiten, soziale Beziehungen aufzubauen

Vielen Kindern mit ASS fällt es schwer, Beziehungen zu ihren Mitmenschen aufzubauen. Dies zeigt sich häufig schon im Säuglingsalter. Die Kinder können z.B. keine enge Bindung zu den Eltern aufbauen und nicht auf Reize aus der Umgebung reagieren, sie weichen Blickkontakt meist aktiv aus. Auch später fällt es den Kindern oder Jugendlichen schwer, Blickkontakt aufzubauen und zu halten. Bei einer ausgeprägten autistischen Störung können Kinder zudem kaum freundschaftliche Beziehungen eingehen. So spielen sie am liebsten allein und nehmen ihre Mitmenschen oft nur wahr, wenn diese ihre Bedürfnisse erfüllen sollen (z.B. bei Hunger). Zudem fällt es den Kindern schwer, die Gefühle anderer Menschen nachzuvollziehen und sich in andere hineinzusetzen. Auch ihre eigenen Gefühle können sie oft nur schlecht oder gar nicht ausdrücken. Außerdem können Autisten ihre Reaktion oftmals nicht der allgemeinen Stimmungslage anpassen. So kann es etwa passieren, dass sie scheinbar grundlos einen Lachanfall bekommen.

#### 2. Ihre Kommunikation und Sprache sind beeinträchtigt

#### Beeinträchtigte Sprache

Die Sprache von Autisten ist ebenfalls häufig gestört. So können viele Kinder mit frühkindlichem Autismus keine normale Sprache erlernen. Sprechen sie doch, wiederholen sie oft gleiche Sätze. Auch die Sprachmelodie fehlt. Dadurch entsteht manchmal ein roboterhafter Eindruck.

Bei Patienten mit Asperger-Syndrom hingegen ist die Sprache oft sehr hoch entwickelt. Sie wirkt aber manchmal seltsam monoton und gestelzt.

Auch für die Sprache haben Experten wichtige allgemeine Autismus-Symptome definiert:



- Die Sprachentwicklung hinkt hinterher. Die Kinder versuchen nicht, sich durch ihre Gestik oder Körpersprache auszudrücken.
- Die Kinder haben Probleme, eine Unterhaltung zu beginnen oder aufrechtzuerhalten.
- Der Umfang der Sprache ist sehr begrenzt und einseitig. Oft werden Sätze oder Fragen nachgesprochen.

### 3. Sie zeigen wiederholte, stereotype Verhaltensweisen und Interessen.

Stereotypes  
Verhalten und  
Interesse

Das dritte große Hauptsymptom bei Autismus ist das oft stereotype Verhalten. So führen viele Betroffene beharrlich bestimmte Handlungen, Rituale und Gewohnheiten aus. Werden sie dabei unterbrochen oder daran gehindert, reagieren sie teilweise mit Schreianfällen und Panikattacken. Oft können sich Autisten auch nicht von ihren Lieblingsdingen trennen und nehmen sie überall hin mit. Außerdem konzentriert sich bei vielen Autisten scheinbar das ganze Interesse auf bestimmte spezielle Details oder Dinge, die sie voll und ganz in Beschlag nehmen. Die Spiele betroffener Kinder sind eher fantasielos und stereotyp. Auch nachahmendes Spielverhalten bleibt aus.

### Verzögerte Diagnostik

Autistische  
Störungen werden  
häufig erst spät  
diagnostiziert

Autistische Störungen werden durch Kinderärzte und pädagogische Fachkräfte oft erst spät erkannt. Dies ist nicht auf mangelndes Bemühen oder gar bösen Willen zurückzuführen, sondern ist bis zu einem gewissen Maß sogar verständlich: Tatsächlich ist längst nicht jeder Entwicklungsrückstand und jede verzögerte Sprachentwicklung auf eine Autismus-Spektrum-Störung zurückzuführen, umgekehrt wird oft nicht an eine ASS als mögliche Ursache gedacht. Eine kompetente Diagnostik verzögert sich oft bis zum Vorschul- oder sogar Schulalter. Wartezeiten bei Kinder- und Jugendpsychiatern, Fachkliniken und Sozialpädiatrischen Zentren sind die Regel. Nicht selten wird bei Sprachentwicklungsrückständen eine Mittelohrschwerhörigkeit angenommen, wenn Eltern über Mittelohrentzündungen berichten (die fast alle Kleinkinder einmal haben) und wird eine Kontrolle nach 6 oder 12 Monaten vereinbart.

Dadurch, dass sich die Symptome einer ASS bereits in der frühesten Kindheit zeigen, ist es recht wahrscheinlich, dass die Diagnosestellung bereits vor dem Schulalter erfolgt oder zumindest eine Verdachtsdiagnose vorliegt, wenn das Kind das Schulalter erreicht. Dennoch kommt es immer wieder vor, dass Diagnosen erst sehr spät, im Schulalter oder in seltenen Fällen sogar danach gestellt werden. Da eine Diagnostik erst eine spezifische Förderung ermöglicht, ist es wichtig Anzeichen für eine Autismus-Spektrum-Störung möglichst früh zu erkennen.

Schulische Förderung  
für Betroffene

### Autismus und Schulwahl

Die Frage der bestmöglichen schulischen Förderung ist für betroffene Familien gleichzeitig sehr wichtig und schwierig. Nicht funktional sprechende Kinder mit ASS sind in der Regel auf die Förderschulen für geistige Entwicklung angewiesen. Dort bekommen sie alltagspraktische Inhalte und Kompetenzen vermittelt. Wenn aufgrund einer leichteren Ausprägung der ASS eine funktionale Sprachkompetenz bei guten kognitiven Fähigkeiten besteht, ist zu klären, wie eine angemessene

Schulbildung und die Chance zu einer beruflichen Tätigkeit später erreicht werden können.

Ein durchschnittlich intelligentes und normal sprechendes autistisches Kind kann in der Regel den schulischen Stoff der Grund- und weiterführenden Schule bewältigen. Allerdings sind die Klassen recht groß und die allermeisten Lehrkräfte nicht spezifisch auf autistische Kinder vorbereitet. Der Schulalltag kann in vielen Fällen durch Integrationshelfer erleichtert werden. Im Idealfall handelt es sich um eine langfristige Begleitung durch eine Person, die Erfahrungen mit lernpsychologisch fundierten Interventionen für ASS hat. Bei der geringen Bezahlung dieser Tätigkeit kann dies nicht überall gewährleistet werden.

Auch Förderschulen sollten in die Überlegung mit einbezogen werden. Hilfreich bei dieser Schulform im Vergleich zur Regelschule ist die geringere Klassengröße, die vorhandene sonderpädagogische Kompetenz und vor allem ein angstfreierer Umgang mit dem Anderssein autistischer Kinder.

### Was können Sie als Lehrkraft tun?

Die folgende Auswahl an Handlungsmöglichkeiten zeigt, wie komplex das Störungsbild der ASS ist und wie vielfältig die Herausforderungen für das Lehrpersonal sein können:

- Informieren Sie sich: Es ist wichtig, ein Verständnis für die Autismus-Spektrum-Störungen zu entwickeln. Dies kann z.B. mithilfe von Fachbüchern, Beratungsstellen, Fortbildungen oder Vorträgen geschehen.
- Schulbegleitung/Integrationskraft: Für Schüler\*innen mit ASS kann es, je nach Schwere der Symptomatik, notwendig sein, dass eine Integrationskraft den Schulbesuch begleitet, welche ein ständiger Ansprechpartner und Orientierungshilfe für den betreffenden Schüler bzw. die betreffende Schülerin darstellt.
- Gestaltung der Umgebung: Einige Schüler\*innen mit ASS reagieren stark auf bestimmte sensorische Stimuli, was bei der Gestaltung der Lernumgebung zu beachten ist (bei auditiver Sensibilität sollten Schüler\*innen z. B. nicht direkt an der Tür sitzen). Ordnungssysteme, Markierungen und/oder Beschriftungen von Materialien und ein fester Sitzplatz im vorderen Bereich des Klassenraumes, ggf. in der Nähe des Lehrertisches und der Tafel geben den Schüler\*innen Sicherheit und Orientierung im Schultag.
- Ausreichende Informationen: Für Schüler\*innen mit ASS ist ein überschaubarer und vorhersehbarer Ablauf des Schulalltages von großer Bedeutung. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, Stundenpläne und Veränderungen der Tagesstruktur möglichst im Voraus mit den Betroffenen zu besprechen.

- Speziell auf die Bedürfnisse der Betroffenen zugeschnittene Lernmaterialien:
  - Schüler\*innen mit ASS profitieren in vielen Fällen von klar strukturierten Arbeitsphasen. Sie können konkrete Arbeitspläne vorbereiten, die dem Schüler bzw. der Schülerin schrittweise das Arbeitsvorgehen verdeutlichen. Eine solche Transparenz hilft dem/der Betroffenen, sich auf konkrete Aufgaben und Situationen einzustellen und verhindert Unsicherheiten.
  - Schüler\*innen mit ASS brauchen oft länger, um Informationen zu verarbeiten. Sie können ihnen mehr Zeit bei der Bearbeitung von Aufgaben einräumen bzw. weniger Aufgaben stellen, damit sie etwa gleichzeitig mit den Mitschüler\*innen mit der Bearbeitung fertig werden.
  - Vor allem verbale Informationen sind häufig schwierig zu verarbeiten, weshalb visuelle Unterstützungshilfen gegeben werden sollten.
  - Konkrete, klare Arbeitsanweisungen erleichtern Schüler\*innen mit ASS die Bearbeitung von Aufgaben, da sie leicht von irrelevanten Informationen abgelenkt oder verunsichert werden. Fragen Sie bei den Schüler\*innen nach, ob sie die Arbeitsanweisung verstanden haben. Auch Checklisten können einen zusätzlich positiven Effekt erzielen.
  
- Motorischen Schwierigkeiten: Das Asperger-Syndrom geht fast immer mit motorischen Störungen einher. Falls diese sehr stark ausgeprägt sind, kann man darüber nachdenken, dem Kind den Schulsport zu erlassen, wenn die Motorik dafür außerhalb der Schule gefördert wird. Was die Handschrift angeht, ist zu prüfen, ob die Stifthaltung stimmt. Zudem kann man dem Kind erlauben, in der Schule und für die Hausaufgaben einen Laptop zu nutzen.
  
- Schulpausen: Pausen sind völlig unstrukturierte Zeitabschnitte, in denen sich Kinder mit ASS bedroht fühlen können. Die Pausenaufsicht sollte über die Problematik informiert sein und ein Auge auf das Kind haben. Dem Kind sollte bekannt sein, wer Aufsicht hat, und evtl. mit der Aufsichtsperson zusammen in den Hof gehen. Ggf. sollte die Möglichkeit einer strukturierten Beschäftigung an einem ruhigen Ort gegeben werden.
  
- Rückzugsmöglichkeiten im Schulalltag: Lärm und soziale Interaktionen sind für Schüler\*innen mit ASS in der Regel mit deutlicher Anstrengung und Belastung verbunden. Lehrkräfte sollten deshalb sicherstellen, dass die Betroffenen jederzeit die Möglichkeit haben, sich an einen ruhigen Ort zurückzuziehen.
  
- Herausforderndes Verhalten: Manche autistischen Kinder haben Verhaltensweisen, mit denen schwierig umzugehen ist. Es kann zum Beispiel sein, dass ein autistisches Kind mit eingeschränkter sprachlicher Kommunikation nicht in der Lage ist, Gefühle von Angst, Unwohlsein oder Frustration anders auszudrücken als in einem Ausbruch von unerwünschtem

Verhalten. Die Lehrkraft muss deshalb analysieren, was vor dem Ausbruch vor sich ging, dass das Kind aufgebracht haben könnte, und ihnen einen anderen Weg zeigen, um zu kommunizieren, was sie wollen.

- Nachteilsausgleich: Damit für die Betroffenen kein Nachteil entsteht, müssen Leistungserhebungen durch Klassenarbeiten oder Tests ggf. auf die Bedürfnisse der Schüler\*innen mit ASS angepasst werden:
  - Gewähren einer längeren Bearbeitungszeit und der Möglichkeit, Nachfragen zu Aufgabenstellungen zu stellen.
  - Gestatten von Hilfsmitteln, z.B. Wörterbücher, Checklisten.
  - Ggf. Nutzung mündlicher Leistungsüberprüfungen, da hier flexibler auf die Schüler\*innen eingegangen werden kann.
  
- Elterngespräche: Um besser zu verstehen, welche Voraussetzungen der betroffene Schüler bzw. die betroffene Schülerin mitbringt und welche außerschulischen Förderangebote er/sie in Anspruch nimmt, ist es hilfreich, sich in regelmäßigen Abständen mit Eltern/Erziehungsberechtigten auszutauschen und – sofern realistisch – deren Wünsche und Anregungen zu berücksichtigen. Bei Problemen informieren Sie rechtzeitig die Eltern.
  
- Denken Sie auch an sich und die Klasse! Nutzen Sie ggf. Möglichkeiten der Supervision, Beratung und Hilfe und signalisieren Sie deutlich, wenn Sie sich nicht mehr in der Lage sehen, den/die Schüler/in zu fördern oder zusätzliche Hilfe benötigen. Tauschen Sie sich mit Ihren Kolleg\*innen aus, auch deren Erfahrungen (Was geht besser, was schlechter?) kann Ihnen helfen.

### Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen

**Autismus Deutschland e.V.**

Rothenbaumchaussee 15, 20148 Hamburg

040 5115604

info@autismus.de

<https://www.autismus.de/>**Autismusambulanz und Beratungsstelle Wuppertal gGmbH**

Friedrich-Engels-Allee 432, 42283 Wuppertal

0202 747958-30

[info@autismusambulanz.de](mailto:info@autismusambulanz.de)[www.autismusambulanz.de](http://www.autismusambulanz.de)

**Schulpsychologische Beratungsstelle der Stadt Wuppertal  
(Schulpsychologie)**

Friedrich-Ebert-Straße 27, 42103 Wuppertal

0202/563-6990

[schulpsychologische-beratung@stadt.wuppertal.de](mailto:schulpsychologische-beratung@stadt.wuppertal.de)

<https://www.wuppertal.de/schulpsychologie>

**Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern**

Friedrich-Ebert-Straße 27, 42103 Wuppertal

0202/563-6644

[familienberatung@stadt.wuppertal.de](mailto:familienberatung@stadt.wuppertal.de)

<https://www.wuppertal.de/rathaus->

[buergerservice/soziales\\_gesellschaft/beratung\\_hilfe/Familienberatung.php](https://www.wuppertal.de/rathaus-buergerservice/soziales_gesellschaft/beratung_hilfe/Familienberatung.php)

**Quellen**

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie & Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (2016). *Autismus-Spektrum-Störungen im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter, Teil 1: Diagnostik.*

<https://www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/028-018.html>

Landesschulbehörde Niedersachsen. (2013). *Handreichung "Schüler und Schülerinnen mit Autismus-Spektrum-Störung im gemeinsamen Unterricht"*. <https://www.rlsb.de/themen/projekte/autismus>

# Depressive Erkrankungen

*Mira von der Linde, Markus Jonigk*

*Für Wuppertal: Lina-Sophie Stens*

## Was ist eine Depression?

Depressionen treten häufig auf

Depressionen stellen eine der häufigsten psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen dar. Sie können sehr verschiedene Ursachen haben, im Zusammenhang mit verschiedenen Entwicklungskrisen entstehen und treten manchmal auch mit anderen Problemen, wie zum Beispiel großen Ängsten auf. Abzugrenzen sind Depressionen im klinischen Gebrauch von der umgangssprachlichen Verwendung des Begriffs „Depression“, um emotionale Belastungen oder Traurigkeiten zu beschreiben, die jeder Mensch von Zeit zu Zeit erlebt. Die Unterschiede bestehen vor allem in der Stärke und Dauer der negativen Stimmung sowie den erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen und langfristigen Folgen.

Symptome können sich auf den drei Ebenen Gefühle, Verhalten und Körper zeigen

## Typische Symptome bei Schüler\*innen

### Gefühle und Gedanken

- Niedergeschlagenheit (Sich „deprimiert“, „traurig“, „unglücklich“ fühlen)
- Starke Selbstzweifel, geringes Selbstwertgefühl, Gefühle der Wertlosigkeit
- Hilf- und Hoffnungslosigkeit
- Schuldgefühle
- Lebensunlust bis hin zu suizidalen Gedanken und Plänen oder Beschäftigung mit Tod und Sterben
- Mürrisch-aggressive Stimmung bzw. Gereiztheit
- Anhaltende Freudlosigkeit / Interessensverlust
- Permanente Langeweile

### Beobachtbare Verhaltensweisen

- Rückzug von Beziehungen in Familie und Freundesgruppe
- Verlangsamung von Motorik und Sprache
- Ruheloses Verhalten
- Häufig stille Schüler\*innen, die im Unterricht eher nicht auffallen
- Leistungsabfall
- Verminderte Denk- oder Konzentrationsfähigkeit oder erhebliche Unentschlossenheit
- Entscheidungsschwäche
- Schulabsentismus
- Verbale Äußerungen, z.B. „Ich kann nicht mehr.“

### Körperliche Symptome

- Körperliche Langsamkeit

- Antriebslosigkeit
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Übermäßige Müdigkeit oder Energieverlust
- Vermehrtes Schlafbedürfnis
- Veränderung des Essverhaltens, Verminderung oder Steigerung des Appetits
- Innerliche Unruhe
- Diffuse Schmerzen wie Bauch- und Kopfschmerzen
- Eventuell Alkohol- und Drogenkonsum
- Selbstverletzendes Verhalten
- Weinen

Alle Symptome und Verhaltensweisen stellen **mögliche** Merkmale einer Depression dar. Den Symptomen können aber auch andere Ursachen zu Grunde liegen. Deshalb sollte der Blick nicht zu eng auf Depressionen als einzig mögliche Ursache für das Verhalten gerichtet werden.

Depressionen sind eine ernstzunehmende Erkrankung

Depressionen stellen eine ernstzunehmende psychische Erkrankung und keine momentane Laune dar. Deshalb ist es wichtig, Verständnis für die Schüler\*innen zu zeigen. Gleichzeitig sollte keine Angst vor Gesprächen mit depressiven Menschen entwickelt werden – es ist häufig schon eine Erleichterung für die Betroffenen, sich überhaupt jemandem anvertrauen zu können.

### Was können Sie als Lehrkraft tun?

4 Säulen der Prävention

#### Prävention in der Schule

Die Prävention seitens der Schule kann an vier Säulen ansetzen:

- Soziales Netzwerk: Positive emotionale Bindungen bieten Halt und Unterstützung. Hier kann die schulische Struktur in Krisensituationen stabilisierend wirken.
- Stabiles Selbstwertgefühl: Kinder und Jugendliche müssen die Möglichkeit bekommen Selbstwirksamkeit, also die Überzeugung Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen zu können, zu erfahren. Anerkennung, Lob und Ermutigung sind wichtig für die Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls. Mangelnde soziale Bestätigung und ein hohes Ausmaß an Kritik begünstigen dagegen das Entstehen der typischen depressiven Denkmuster.
- Emotionale und soziale Kompetenz: Die Gefühle der Schüler\*innen zu respektieren, zuzuhören und darüber zu reden, stellt einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung der emotionalen und sozialen Kompetenz bei ihnen dar. Lehrkräfte können helfen, akzeptable Formen des Gefühlsausdrucks zu finden und auf die eigene Befindlichkeit zu achten.
- Gute Problembewältigungsstrategien: Lehrkräfte können beim Umgang mit Konflikten auf ihre Vorbildfunktion achten und gemeinsam mit dem\*r Schüler\*in Lösungsschritte für verschiedene Probleme erarbeiten.

## Expressives Schreiben

### Schreiben als Selbstoffenbarung

Als eine wirksame Präventionsmethode hat sich das expressive Schreiben erwiesen. In regelmäßigen Abständen bekommen die Kinder und Jugendlichen eine gewisse Zeit, über ihre Gefühle und Gedanken zu schreiben. Als möglichen Zeitraum bietet sich z.B. eine Klassenlehrkraftstunde an, weil es wichtig ist, dass dieses Angebot verlässlich stattfindet. Beim expressiven Schreiben sollen Gefühle ausgedrückt werden. Den Gedanken und Worten wird dabei freier Lauf gelassen. Die Form ist hierbei irrelevant, wichtig ist nur, dass jede\*r für sich 15 Minuten am Stück schreibt. Die Texte der Schreibsitzungen werden nicht eingesammelt und auch nicht besprochen, um die Anonymität zu wahren. Die Lehrkraft kann aber den Schüler\*innen ein vertrauliches Gespräch auf freiwilliger Basis anbieten für den Fall, dass jemand beim Schreiben für sich feststellen sollte, dass er/sie über das Geschriebene reden möchte.

## Schulische Unterstützung durch Gesprächsangebote

### Gesprächsangebote und Gesprächsführung

Wenn die Lehrkraft sich dazu entscheidet, ein Gespräch mit einem\*r anscheinend belasteten Schüler\*in zu führen, ist es wichtig auf deren/dessen Bedürfnisse einzugehen. Manche Schüler\*innen möchten vielleicht zu Beginn nicht über ihre Schwierigkeiten sprechen und lehnen ein Gespräch ab. Hier ist es sinnvoll, das Gesprächsangebot stehen zu lassen und den Schüler\*innen die Möglichkeit zu geben, darauf zurück zu kommen, wenn sie sich bereit dazu fühlen. Dann können folgende Empfehlungen hilfreich sein:

- Schaffen Sie eine angenehme Gesprächsatmosphäre: Sich ausreichend Zeit für ein störungsfreies Gespräch zu nehmen, ist eine wichtige Voraussetzung für eine gute Gesprächssituation. Eine wertschätzende Grundhaltung ist hilfreich.
- Teilen Sie dem\*r Schüler\*in offen Ihre Besorgnis mit: Eine ehrliche Verbalisierung der Tatsache, dass sich die Lehrkraft um das Wohlbefinden ihrer Schüler\*innen sorgt, kann in dem/der Betroffenen ein positives Gefühl erzeugen.
- Hören Sie aktiv zu: Eine Rückversicherung, ob Sie sich auf denselben Gesprächsgegenstand sowie -inhalt beziehen, kann durch sinngemäßes Wiedergeben der Aussagen des\*r Betroffenen stattfinden. Auch eine Verbalisierung des wahrgenommenen Gefühlsausdrucks durch die Lehrkraft kann förderlich sein.
- Suchen Sie gemeinsam nach Hilfsangeboten und/oder verweisen Sie darauf: Gemeinsam können wichtige Bezugspersonen thematisiert werden, denen sich der/die Schüler\*in anvertrauen kann. Auch Beratungsstellen und Hilfetelefone können erste Anlaufstellen sein.
- Machen Sie Ihr Vorgehen transparent: Belastete Schüler\*innen berühren oft die Gefühlswelt der Lehrkraft. Möglicherweise entsteht der Wunsch, sich als Lehrende\*r mit Kolleg\*innen oder einer Beratungsstelle auszutauschen und abzusichern. Dieses Bedürfnis kann und soll offengelegt werden. Es ist ratsam, den/die Schüler\*in zu informieren, wann was mit wem besprochen wird.

### Transparenz



Hierbei sollte deutlich werden, dass dieser Austausch zu seinem/ihrer Besten geschieht. So wird das Vertrauen nicht gefährdet.

- Wenn der Schüler/die Schülerin darüber nachdenkt, sich das Leben zu nehmen:
  - Hinweise/Andeutungen müssen unbedingt ernst genommen werden. Falls suizidale Ankündigungen gemacht werden, sind diese oft ein letzter Versuch, mit einem Mitmenschen zu reden und sich diesem anzuvertrauen.
  - Falls der/die Schüler\*in während des Gesprächs einen Suizidgedanken äußert, ist es wichtig, diesen nicht allein zu lassen.
  - Direkte Fragen nach Selbstmordgedanken, Absichten und konkreten Plänen schaffen Klarheit über den Ernst der Lage, z.B. „Ich habe den Eindruck, dass es dir momentan sehr schlecht geht. Denkst du darüber nach, dir das Leben zu nehmen?“.
  - Im Umgang mit dem Thema ist es maßgeblich, das Thema Selbstmord nicht „klein zu reden“, sondern den Lebenswillen gegenüber dem Willen zu sterben als aktuelle Ambivalenz der Betroffenen im Raum stehen zu lassen. Die Aufarbeitung dieser Ambivalenz gehört unbedingt in therapeutische Hände.
  - Nach dem Gespräch muss die Schulleitung informiert werden. Diese entscheidet über das Hinzuziehen anderer Institutionen. Darüber hinaus sollte ein Elterngespräch angedacht werden. Sollten im Gespräch konkrete Handlungsabsichten des/der Schüler\*in deutlich werden, darf der/die Betroffene nicht mehr alleine bleiben und ausgebildetes Fachpersonal muss hinzugerufen werden.
- Entwickeln Sie gemeinsam mit dem\*r Betroffenen Visionen für die Zukunft: Es ist hilfreich, sich nicht auf die Frage nach dem „Warum?“ der Depression einzulassen und sich so immer tiefer in die Hilflosigkeit des\*r Schüler\*in hineinziehen zu lassen. Stattdessen ist es förderlich, positive Zukunftsperspektiven zu schaffen.
- Achten Sie auf Ihre persönlichen Grenzen: Es ist wichtig, dass Lehrkräfte die Möglichkeit haben, Unterstützung im Kollegium einfordern zu können.
- Planen Sie den weiteren Umgang: Ein erster Schritt kann der Austausch und Abgleich über Beobachtungen veränderter Verhaltensweisen mit Kolleg\*innen sein. Die Schulleitung muss über das Vorgehen der Lehrkraft informiert werden und entscheidet über das Hinzuziehen externer Institutionen. Außerdem sollte ein Elterngespräch geplant werden, in dem weitere Handlungsmöglichkeiten thematisiert werden.
- Für den Unterrichtsalltag:
  - Rückzugsmöglichkeiten bieten

Positive  
Zukunftsaussichten

Langfristig planen  
und gemeinsam  
Verantwortung  
übernehmen

- Auszeiten im Unterricht nehmen können, z.B. den Klassenraum verlassen oder
- eine Pause am Platz einlegen
- Anbindung an Schulsozialarbeit

### Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen

**Schulpsychologische Beratung Wuppertal**

Friedrich-Ebert-Str. 27, 42103 Wuppertal  
Tel. 0202 563 6990  
schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de  
[www.schulpsychologie-wuppertal.de](http://www.schulpsychologie-wuppertal.de)

**Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Stadt Wuppertal**

Friedrich-Ebert-Str. 27  
42103 Wuppertal  
0202 563 6990  
[familienberatung@stadt.wuppertal.de](mailto:familienberatung@stadt.wuppertal.de)  
<https://www.wuppertal.de/microsite/erziehungsberatung/index.php>

**Evangelische Beratungsstelle der Diakonie Wuppertal**

Kipdorf 36  
42103 Wuppertal  
0202 97 444930  
[efsb@diakonie-wuppertal.de](mailto:efsb@diakonie-wuppertal.de)  
<https://www.kjf-wuppertal.de/erziehung-beratung/ev-beratungsstelle/erziehungs-familienberatung>

**Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V.**

Hünefeldstraße 57  
42285 Wuppertal  
0202 389036010  
[erziehungsberatung@caritas-wsg.de](mailto:erziehungsberatung@caritas-wsg.de)  
[jugendsprechstunde@caritas-wsg.de](mailto:jugendsprechstunde@caritas-wsg.de)  
<https://www.caritas-wsg.de/hilfe-angebote/familie/beratung-unterstuetzung/>

**Kinder- & jugendpsychiatrische Institutsambulanz**

Heilpädagogisch-psychotherapeutisches Zentrum (HPZ) der bergischen  
Diakonie

Erfurthweg 28

42489 Wülfrath

0202 2729310

hpz@bergische diakonie.de

<https://www.bergische-diakonie.de/kinder-jugend-und-familie/heilpaedagogisch-psychotherapeutisches-zentrum-hpz-mit-fachklinik-fuer-kinder-und-jugendpsychiatrie/institutsambulanz>

**Kinder --& Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie  
Sana Klinikum Remscheid**

Burger Straße 211

42859 Remscheid

02191 135409

[corina.lux@sana.de](mailto:corina.lux@sana.de)

<https://www.sana.de/remscheid/medizin-pflege/kinder-und-jugendmedizin/stationaere-psychosomatische-versorgung>

**Nummer gegen Kummer/ Kinder- und Jugendtelefon**

116 111

**Caritas Deutschland**

0800 1110111 und [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/start>

<https://www.u25-deutschland.de/weitere-hilfsangebote/>

**Elterntelefon**

0800 111 0 550

**Quellen**

Scholz, A. (n.D). *Depressionen im Jugendalter. Erkennen – verstehen – helfen – vorbeugen*. Schulpsychologische Beratungsstelle Weiz.

#### **Weiterführende Informationen**

MindMatters Programmzentrum: <https://mindmatters-schule.de/home.html>

Kammer für Psychologische Psychotherapeuten und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten NRW (2020). *Depressive Kinder und Jugendliche: Information für Eltern* [https://www.ptk-nrw.de/fileadmin/user\\_upload/downloads/05\\_patienten/Depressive Kinder und Jugendliche\\_PTK NRW.pdf](https://www.ptk-nrw.de/fileadmin/user_upload/downloads/05_patienten/Depressive_Kinder_und_Jugendliche_PTK_NRW.pdf)

Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe>

Piechaczek, C., & Primbs, R., & Feldmann, L., & Greimel, E., & Schulte-Körne G. (2023). *Alltagsgestaltung*. Projekt „ich bin alles“ der Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des LMU Klinikums München. <https://www.ich-bin-alles.de/eltern/themen/betroffene-unterstuetzen/alltagsgestaltung>

#### **Notfallordner des Landes NRW:**

<https://www.schulministerium.nrw/notfallordner-hinsehen-und-handeln>

## Essstörungen

*Kathrin Potthast, Ann-Kathrin Tirtey*

*Für Wuppertal: Lina-Sophie Stens, Paula Kirchner*

### Was ist eine Essstörung?

Auffälligkeiten oder Störungen des Essverhaltens treten gehäuft bei heranwachsenden Frauen in der Pubertät auf, bei jungen Männern hingegen seltener. In dieser Altersgruppe ist ein hoher Prozentsatz unzufrieden mit Figur und Gewicht und hat den Wunsch dünner zu sein. Die übermäßige Beschäftigung mit Figur, Gewicht und ständiges Diäthalten stellen bedeutsame Risikofaktoren für spätere Essstörungen dar. Personen, die unter einer Essstörung leiden, haben häufig eine verzerrte Körperwahrnehmung, d.h. sie nehmen ihre körperliche Erscheinung subjektiv anders wahr als sie objektiv von ihren Mitmenschen betrachtet wird. Zu den Essstörungen zählen Magersucht (Anorexia Nervosa), Bulimie (Bulimia Nervosa) und die sogenannte Binge-Eating-Störung, die sich durch unterschiedliche Symptome und Verhaltensweisen äußern:

Obwohl gestörtes Essverhalten auch zu Übergewicht führen kann, zählt Adipositas nicht zu den Essstörungen. Dennoch sollte ihre Beachtung zukommen, um zu betonen, dass gestörtes Essverhalten unterschiedliche Folgen haben kann.

Unterscheidung  
zwischen  
Magersucht, Bulimie  
und Binge-Eating

### Magersucht

- Ausgeprägte Angst vor Gewichtszunahme trotz Untergewicht
- Weigerung, normales Körpergewicht zu halten bzw. zu erreichen
- Übermäßige Bedeutung von Figur und Gewicht für Selbstbewertung
- Gewichtsverlust überwiegend durch Reduktion der Nahrungszufuhr
- Beschleunigung der Gewichtsabnahme teilweise durch:
  - Erbrechen
  - Einnahme von Appetitzüglern
  - Einnahme von Abführmitteln
  - Einnahme von ausschwemmenden Mitteln
  - Durchführen von Einläufen
  - Exzessive sportliche Betätigung

### Bulimie

- Essanfälle mit einhergehendem Kontrollverlust
- Kompensationsmaßnahmen gegen den Kontrollverlust
  - Erbrechen (am häufigsten)
  - Einnahme von Abführmitteln
  - Einnahme von ausschwemmenden Mitteln
  - Stark gezügeltes Essverhalten
  - Fasten
  - Übermäßiger Sport
- Übermäßige Bedeutung von Figur und Gewicht für die Selbstbewertung

- Großer Unterschied zur Magersucht: häufig kein erheblicher Gewichtsverlust und/oder Untergewicht, meist Normalgewicht oder leichtes Übergewicht

### Binge-Eating-Störung

- Regelmäßige Essanfälle mit einhergehendem Kontrollverlust
- Unterschied zur Bulimie: Kein Ergreifen regelmäßiger, einer Gewichtszunahme entgegensteuernden Maßnahme
- Essanfälle treten unabhängig vom Hungergefühl auf, werden verheimlicht und enden, sobald sich die Betroffenen unangenehm voll fühlen
- Nach Essanfällen häufig Ekel vor sich selbst, Schuldgefühle
- Betroffene sind meist übergewichtig
- Übermäßige Bedeutung von Figur und Gewicht für Selbstbewertung

### Risikofaktoren

Zu den Risikofaktoren für die Entwicklung einer Essstörung zählen unter anderem bestimmte genetische Faktoren, weibliches Geschlecht, ein höheres Ausmaß an emotionaler Labilität, ein früher Pubertätsbeginn und ein niedriges Selbstwertgefühl.

Folgende Merkmale und Verhaltensweisen stellen **Warnsignale** dar, wobei die fett hervorgehobenen insbesondere im Schulalltag wahrgenommen werden können:

### Mögliche Warnzeichen

- Unzufriedenheit mit der Figur und eventuelle Diätwünsche
- vermehrte Sportaktivitäten mit Steigerung der Intensität
- strikte Ernährungsumstellung auf fettlose, fleischlose und/oder kalorienarme Ernährung
- **starker Gewichtsverlust in kurzer Zeit**
- ständige Beschäftigung mit den Themen Essen und Figur
- für andere kochen oder backen, aber selbst Essenssituationen vermeiden
- nach dem Essen sofort im Bad verschwinden
- ständiges Wiegen
- **körperlicher und geistiger Leistungsabfall**
- **sozialer Rückzug**
- **verhüllende Kleidung**
- hungern, Verweigerung einer Nahrungsaufnahme
- **Light-Produkte zu sich nehmen**
- Babynahrung zu sich nehmen
- nur kalorienfreie Getränke zu sich nehmen
- nur ganz genau abgestimmte Essensmengen am Tag zu sich nehmen (z.B. einen Apfel und ein Knäckebrot)
- Mahlzeiten auslassen
- **im Stehen essen**
- **absichtlich frieren**
- ständig Muskeln anspannen
- nur noch Treppen steigen, Aufzüge und Rolltreppen hingegen meiden
- nur kalt duschen oder baden
- **schnell oder extrem langsam essen**

- Nahrungsmittel sehr klein schneiden
- Hunger „wegtrinken“
- **ununterbrochen Kaugummi kauen**
- Lebensmittel horten
- Models als Vorbilder nutzen

### Was können Sie als Lehrkraft tun?

Nicht jede Gewichtsveränderung ist Anzeichen für eine Essstörung

Wenn ein\*e Schüler\*in das Essverhalten stark verändert hat und offensichtlich körperliche Änderungen stattgefunden haben, muss nicht unbedingt eine Essstörung vorliegen. So kann beispielsweise die Einnahme von Medikamenten zu Veränderungen des Appetits und/oder des Stoffwechsels führen.

Auch organische Ursachen, wie z.B. eine Veränderung der Schilddrüsenfunktion, können Gewichtsveränderungen bewirken. Wie eingangs erwähnt, kommen eine übermäßige Beschäftigung mit Figur und Gewicht sowie Diäthalten im Jugendalter häufig vor. Deswegen sollte eine Lehrkraft sich durch das Vorliegen der benannten Symptome erst einmal nicht zu sehr beunruhigen lassen und es stattdessen weiterhin beobachten. Falls jedoch eine Störung vorliegt, stellt das Essverhalten häufig eine dysfunktionale Lösung für ein anderes Problem dar. Wenn ein dringender Verdacht aufkommt, dass eine Essstörung vorliegen könnte, sollte die Lehrkraft sich nicht dazu verpflichtet fühlen, alleine mit der Situation umgehen zu müssen. Sie muss und darf die Lösung dieses Problems nicht als ihre persönliche Aufgabe betrachten. Lehrkräfte können vor allem eine beobachtende Position einnehmen. Sie kennen ihre Schüler\*innen gut, können Änderungen ihres Äußeren und ihres Verhaltens bemerken sowie daraufhin den Anstoß in Richtung einer Lösung geben. Erfahrungsgemäß sind beim Verdacht einer Essstörung folgende Hinweise hilfreich:

Gespräch mit dem Schüler bzw. der Schülerin führen

- Suchen Sie das Gespräch mit Ihrer\*m Schüler\*in: Hat die Lehrkraft den Verdacht, ein Jugendlicher könnte eine Essstörung haben, sollte sie ihn bzw. sie ansprechen (z. B. „Du wirkst auf mich unkonzentriert, was ist denn los?“). Es ist ratsam, das Gespräch erst alleine (ohne Eltern) zu führen.
- Achten Sie auf ein angenehmes Gesprächsklima: Für das Gespräch mit dem\*r Schüler\*in ist es empfehlenswert, sich Zeit zu nehmen. Außerdem sollte sich der/die Schüler\*in in einer vertrauensvollen Umgebung befinden.
- Schildern Sie Ihre sachlichen Beobachtungen: Die Lehrkraft sollte dem\*r Schüler\*in erläutern, welche Veränderungen sie wahrgenommen hat. Dabei ist es ratsam, auf der Verhaltensebene zu bleiben.
- Formulieren Sie mit klaren Worten Ihren Verdacht: Die Lehrkraft sollte ihre Sorgen möglichst transparent und eindeutig äußern. Nur auf diese Weise kann sichergestellt werden, dass beide Parteien über einen gemeinsamen Gesprächsgegenstand reden.
- Zeigen Sie Verständnis: Die Lehrkraft sollte keine vorwurfsvolle Haltung einnehmen. Stattdessen sollte sie verständlich machen, dass sie die Sorgen und Ängste des\*r Schüler\*in ernst nimmt.

- Das Thema „Essen“ ist ein Tabuthema: Fragen bzgl. Essensmengen oder ähnlichem sollte die Lehrkraft nicht stellen. Diese Themen gehören in den therapeutischen Bereich. Erfahrungsgemäß ist es besser, den/die Schüler\*in nur zu fragen, warum dieses Thema für sie so wichtig ist und wie es ihr/ihm damit geht.
- Holen Sie sich Unterstützung: Wenn die Lehrkraft nicht weiterkommt, kann es hilfreich sein, andere Kolleg\*innen zu bitten, das Gespräch mit dem\*r Schüler\*in zu suchen. Wenn der/die Schülerin auch bei diesen nicht auf das Thema eingeht, sollten die Eltern kontaktiert werden. Dieser Schritt sollte mit dem\*r Schüler\*in kommuniziert werden.
- Weisen Sie auf Beratung hin, aber bauen Sie dabei keinen Druck auf: dem\*r Schüler\*in können spezialisierte Beratungsstellen genannt werden. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die Lehrkraft diese Stellen zwar nahelegen kann, dem\*r Schülerin dabei aber nicht zu nahetritt. Haben Sie die Kontaktdaten zu einer Beratungsstelle, können Sie diese dem\*r Schüler\*in auch diskret mitgeben.
- Behalten Sie die Gruppe im Auge: Essstörungen können in Gruppenkonstellationen vermehrt auftreten. Sie können der Auslöser für eine Essstörung sein und diese verstärken. Deswegen sollten Mitschüler\*innen, mit denen die betroffene Person viel Zeit verbringt, ebenfalls beobachtet werden. Die Lehrkraft sollte darauf achten, ob diese ein ähnliches Verhalten zeigen und ob an ihnen ähnliche Veränderungen festzustellen sind. Ist dies der Fall, ist ein Gespräch mit der gesamten Gruppe empfehlenswert.
- Nehmen Sie Kontakt zu den Eltern auf: Der/die Schüler\*in sollte darüber informiert werden, dass ein Gespräch mit den Eltern stattfinden wird. Im Elterngespräch teilt die Lehrkraft ihre Beobachtungen und ihre Sorge mit. Anschließend wird das weitere Vorgehen gemeinsam geplant. Eltern sollten Kontakt zum Hausarzt bzw. Hausärztin aufnehmen und mit ihm/ihr die weiteren notwendigen Behandlungsschritte abstimmen.

### Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen

**Schulpsychologische Beratung Wuppertal**  
Friedrich-Ebert-Str. 27, 42103 Wuppertal  
Tel. 0202 563 6990  
schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de  
[www.schulpsychologie-wuppertal.de](http://www.schulpsychologie-wuppertal.de)



**Frauenberatungsstelle Wuppertal**

Laurentiusstraße 12

42103 Wuppertal

0202 306007

0202 7582909

[info@frauenberatungwuppertal.de](mailto:info@frauenberatungwuppertal.de)

[s.boese@frauenberatung-wuppertal.de](mailto:s.boese@frauenberatung-wuppertal.de)

<https://frauenberatungwuppertal.de/essstoerungen/>

Online-Beratung in der Virtuellen Beratungsstelle

[www.beranet.assisto.de](http://www.beranet.assisto.de)

**Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Stadt Wuppertal**

Friedrich-Ebert-Str. 27

42103 Wuppertal

0202 563 6990

[familienberatung@stadt.wuppertal.de](mailto:familienberatung@stadt.wuppertal.de)

<https://www.wuppertal.de/microsite/erziehungsberatung/index.php>

**Evangelische Beratungsstelle der Diakonie Wuppertal**

Kipdorf 36

42103 Wuppertal

0202 97 444930

[eftsb@diakonie-wuppertal.de](mailto:eftsb@diakonie-wuppertal.de)

<https://www.kjf-wuppertal.de/erziehung-beratung/ev-beratungsstelle/erziehungs-familienberatung>

**Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V.**

Hünefeldstraße 57

42285 Wuppertal

0202 389036010

[erziehungsberatung@caritas-wsg.de](mailto:erziehungsberatung@caritas-wsg.de)

[jugendsprechstunde@caritas-wsg.de](mailto:jugendsprechstunde@caritas-wsg.de)

<https://www.caritas-wsg.de/hilfe-angebote/familie/beratung-unterstuetzung/>

**pro familia Beratungsstelle**

Hofaue 21  
42103 Wuppertal  
0202 431849  
Marie Johri: marie.johri@profamilia.de  
Daniel Scholten: daniel.scholten@profamilia.de  
<https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/nordrhein-westfalen/beratungsstelle-wuppertal>

**Kinder- & jugendpsychiatrische Institutsambulanz**

Heilpädagogisch-psychotherapeutisches Zentrum (HPZ) der bergischen  
Diakonie  
Erfurthweg 28  
42489 Wülfrath  
0202 2729310  
hpz@bergische diakonie.de  
<https://www.bergische-diakonie.de/kinder-jugend-und-familie/heilpaedagogisch-psychotherapeutisches-zentrum-hpz-mit-fachklinik-fuer-kinder-und-jugendpsychiatrie/institutsambulanz>

**Kinder --& Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie**

Sana Klinikum Remscheid  
Burger Straße 211  
42859 Remscheid  
02191 135409  
[corina.lux@sana.de](mailto:corina.lux@sana.de)  
<https://www.sana.de/remscheid/medizin-pflege/kinder-und-jugendmedizin/stationaere-psychosomatische-versorgung>

**Nummer gegen Kummer/ Kinder- und Jugendtelefon**

116 111

**Elterntelefon**

0800 111 0 550

**Weiterführende Informationen im Notfallordner des Landes NRW:**

<https://www.schulministerium.nrw/notfallordner-hinsehen-und-handeln>

## Nicht-suizidale Selbstverletzung (NSSV)

*Mira von der Linde, Dirk Lankers*

*Für Wuppertal: Lina-Sophie Stens, Paula Kirchner*

### Was ist selbstverletzendes Verhalten?

Nicht-suizidale Selbstverletzung (NSSV) liegt dann vor, wenn eine Person sich selbst aktiv, direkt, bewusst oder unbewusst und wiederholt Verletzungen zufügt, die nicht zum im jeweiligen Kulturkreis üblichen Verhaltensrepertoire zählen und keine intendierte suizidale Wirkung haben.

Selbstverletzende Verhaltensweisen sind als eindeutige und ernst zu nehmende Zeichen einer krisenhaften Entwicklung, nicht jedoch als psychische Störung zu sehen. Sie treten meist wiederholt auf, teilweise nehmen Häufigkeit und Schweregrad der selbstschädigenden Handlungen im Laufe der Zeit zu. Verschiedene Arten der Verletzung werden in Gruppen, alleine, sporadisch in belastenden Situationen oder ritualisiert durchgeführt.

Etwa 4% der Allgemeinbevölkerung zeigt einmal in der Lebensspanne für einen Zeitraum von 6 Monaten NSSV. Mädchen zeigen dieses häufiger als Jungen, wobei es bei Jungen oft im Zusammenhang mit Aggressionen (gegen sich selbst) steht.

Das selbstverletzende Verhalten an sich ist häufig nur der Umgang mit einem tieferliegenden Problem oder kann mit einer psychischen Erkrankung einhergehen. Meistens wird keine Selbsttötung beabsichtigt. Um zu verstehen, warum sich ein Mensch selbst Schaden zufügt, kann man sich die Frage stellen, für welches Problem das Verhalten eine (dysfunktionale) Lösung darstellt, d.h. welche Funktion der Selbstverletzung zugrunde liegt. Je nach Ursache ist diese unterschiedlich:

Die NSSV stellt häufig einen „Lösungsversuch“ für andere Probleme dar

#### Funktionen von NSSV

- Selbstvergewisserung
- Selbstbestrafung
- Spannungsabbau
- Selbstberuhigung
- Bedürfnis nach (Körper)Kontrolle
- Ausdruck von emotionalen Schmerzen
- Sucht nach Schmerz
- Euphorie
- Selbstfürsorge
- Botschaft, Signal, Vorwurf, Appell
- Gefühl der Einzigartigkeit

#### Merkmale

### Wie erkenne ich NSSV?

Selbstverletzendes Verhalten kann offen oder verdeckt auftreten. Die Form hängt von der Funktion und der damit einhergehenden Botschaft zusammen. Durch eine offene Ausführung der Selbstverletzung kann zum Beispiel ein Appell oder eine Gruppenzugehörigkeit ausgedrückt werden. Zum Teil entsteht eine Dynamik, in

der sich die Schüler\*innen gegenseitig ermutigen weiterzumachen. Manche suchen gezielt die Aufmerksamkeit anderer und zeigen ihre Verletzungen offen, um auf ihren Leidensdruck hinzuweisen. Andere Betroffene hingegen leugnen die NSSV und verstecken die Wunden beispielsweise unter langärmeligen Pullovern, die auch im Sommer trotz hoher Temperaturen getragen werden, oder fügen sie sich an Stellen zu, die normalerweise nicht auffallen (z. B. an den Knöcheln mit der Ausrede, der Schnitt sei beim Rasieren der Beine entstanden oder an selten sichtbaren Bereichen wie Oberkörper und/oder Oberschenkel). Verletzungen müssen nicht zwangsläufig Schnitte sein, sondern können auch Kratzspuren sowie Verbrennungen durch Zigaretten oder heißem Wachs sein.

### Was können Sie als Lehrkraft tun?

- Verletzungen zu beachten und eine Enttabuisierung des Themas zu erwirken, ist entscheidend im Umgang mit den Schüler\*innen. Im Fall des Bekanntwerdens selbstverletzenden Verhaltens einer\*s Schüler\*in, ist es wichtig, Ruhe zu bewahren und sich Verbündete zu suchen. In einem ersten Schritt bietet es sich an, eine andere Lehrkraft ins Vertrauen zu ziehen oder mit den Beratungslehrer\*innen der Schule zu sprechen. Im Idealfall wird die Schulleitung früh mit in den Prozess einbezogen.
- Mit den Betroffenen reden: In Gesprächen mit den Schüler\*innen sollte keine Verschwiegenheit versprochen werden. Stattdessen kann betont werden, dass es der Lehrkraft um das Wohlergehen des\*r Schülerin geht und sie Bescheid gibt, wenn sie andere Personen einweiht. Hier ist es auch möglich, die eigenen Sorgen und Grenzen zu formulieren und sich selbst durch diese Ankündigung zu schützen. Gleichzeitig kann sich die Lehrkraft auf diese Weise die Möglichkeit offenhalten, in Kontakt mit dem Jugendamt zu treten, falls dem Verhalten eine Kindeswohlgefährdung zu Grunde liegt, ohne das Vertrauensverhältnis zwischen sich und dem Kind zu belasten.
- SVV nicht ignorieren: Ohne zu bedrängen sollte die Lehrkraft immer wieder Gesprächsbereitschaft signalisieren. Wenn Konsequenzen aufgezeigt werden, sollten diese auch umsetzbar sein.
- Zeit geben und nicht unter Druck setzen: Es sollte auch nicht darauf gedrängt werden, die Wunden oder Narben gezeigt zu bekommen. Weil NSVV mehr als ein vorübergehendes Stimmungstief ist, muss es ernst genommen werden. Ein breites Wissen über das betroffene Kind und seine Lebenssituation seitens der Lehrkräfte stellt eine gute Grundlage für den weiteren Prozess dar.

Gesprächsbereitschaft signalisieren, ohne Druck auszuüben

Im Folgenden sind einige **Hinweise** zusammengestellt, die im Umgang mit NSSV hilfreich sein können:

- Versorgen Sie die Wunden: Wenn es notwendig ist, sollten Wunden versorgt werden und bei Bedarf ein Rettungswagen gerufen werden.
- Sprechen Sie das NSVV offen an: Eine ängstliche Vermeidung verstärkt die Scham- und Schuldgefühle der Betroffenen.

#### Das Gespräch suchen und im Gespräch bleiben

- Sprechen Sie von sich und den Sorgen, die Sie sich um den/die Betroffene machen: „Deine Verletzungen bereiten mir Sorgen und gleichzeitig möchte ich dir helfen.“
- Halten Sie Kontakt: Es ist wichtig, die Problematik zu verfolgen und in regelmäßigem Austausch mit dem/der Betroffenen zu bleiben.
- Unterstützung und Rückhalt geben: Es ist förderlich, nur *die* Unterstützung zuzusichern, die realistisch und für Sie als Lehrkraft machbar ist (z.B. sich gemeinsam Gedanken über den Tagesablauf zu machen oder telefonisch zusammen mit dem\*r Schülerin einen Termin mit einer Beratungsstelle zu vereinbaren). Alle Schritte sollten in Absprache mit der Schulleitung erfolgen.
- Zeigen Sie Mitgefühl statt Mitleid: Indem die Lehrkraft versucht, einfühlsam die Handlungen, Gefühle und Motive der Betroffenen zu verstehen, ohne selbst mitzuleiden und sie zu bedauern, wird das NSVV als Lösung für tieferliegende Probleme respektiert. Gleichzeitig sollte betont werden, dass die Zuwendung nicht auf Grund der Verletzung erfolgt, sondern weil der/die Schüler\*in als Person wertgeschätzt wird.
- Geben Sie dem\*r Betroffenen Zeit: Um ein neues Verhalten zu verinnerlichen, wird Zeit benötigt. Ultimaten zu stellen oder Druck auf den/die Schüler\*in auszuüben, ist kontraproduktiv und kann schlimmstenfalls die Lehrer-Schüler\*innen-Beziehung belasten.

#### Geduld, Konsequenz und Transparenz

- Lassen Sie die Verantwortung bei den Betroffenen: Scharfe Gegenstände sollten in der Schule nicht weggenommen werden; eine „Retter-Haltung“ seitens der Lehrkraft ist nicht hilfreich. Letztlich können nur die Betroffenen selbst ihr Leben verändern und in die Hand nehmen.
- Machen Sie Ihr Verhalten transparent: Die Lehrkraft legt ihr Verhalten und den Verlauf des weiteren Umgangs mit der Thematik gegenüber dem\*r Betroffenen offen (z. B. „Die Situation ist für mich neu. Auch ich brauche Unterstützung und werde mich dahingehend beraten lassen.“).
- Vermeiden Sie Vorwürfe: Nur ein neutraler Umgang mit den Ereignissen verhilft zu Lösungen.
- Sorgen Sie für sich selbst: Sobald die Lehrkraft merkt, dass sie sich überfordert und hilflos fühlt, ist es wichtig, sich selbst Hilfe zu holen und bewusst die persönlichen Grenzen im Umgang mit Betroffenen wahrzunehmen. Um eine größere Handlungssicherheit zu erreichen, ist eine Abstimmung über ein gemeinsames Vorgehen innerhalb der Schule erforderlich.

#### Kooperation mit internen und externen Partnern

- Vernetzen Sie sich: Im Idealfall ist die Lehrkraft als Vertrauensperson diejenige, die das Gespräch mit dem\*r Schüler\*in sucht. Dafür sind eine Besprechung im kleinen Team mit weiteren Lehrkräften sowie Schulsozialarbeiter\*innen und eine Information an die Schulleitung wichtig. Erfahrungsgemäß kann eine schulexterne Vernetzung ebenfalls nützlich sein. Dies beinhaltet zum einen Elterngespräche sowie den Kontakt zu Beratungsstellen und behandelndem Fachpersonal.

## Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen

**Helios Klinikum Wuppertal**

Kinder Notfallambulanz

Heusnerstr. 40

42283 Wuppertal

Haus 8, EG

0202 8963800

<https://www.helios-gesundheit.de/kliniken/wuppertal/unsere-angebot/unsere-fachbereiche/kinder-und-jugendmedizin/kinder-notfallambulanz/>

**Agaplesion Bethesda Krankenhaus**

Hainstr. 35

42109 Wuppertal

0202 290 0

<https://www.bethesda-wuppertal.de/start>

**Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Stadt Wuppertal**

Friedrich-Ebert-Str. 27

42103 Wuppertal

0202 563 6990

[familienberatung@stadt.wuppertal.de](mailto:familienberatung@stadt.wuppertal.de)

<https://www.wuppertal.de/microsite/erziehungsberatung/index.php>

**Evangelische Beratungsstelle der Diakonie Wuppertal**

Kipdorf 36

42103 Wuppertal

0202 97 444930

[eftsb@diakonie-wuppertal.de](mailto:eftsb@diakonie-wuppertal.de)

<https://www.kjf-wuppertal.de/erziehung-beratung/ev-beratungsstelle/erziehungs-familienberatung/>

**Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V.**

Hünefeldstraße 57

42285 Wuppertal

0202 389036010

[erziehungsberatung@caritas-wsg.de](mailto:erziehungsberatung@caritas-wsg.de)

[jugendsprechstunde@caritas-wsg.de](mailto:jugendsprechstunde@caritas-wsg.de)

<https://www.caritas-wsg.de/hilfe-angebote/familie/beratung-unterstuetzung/>

**pro familia Beratungsstelle**

Hofaue 21

42103 Wuppertal

0202 431849

Marie Johri: marie.johri@profamilia.de

Daniel Scholten: daniel.scholten@profamilia.de

<https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/nordrhein-westfalen/beratungsstelle-wuppertal>

**Kinder- & jugendpsychiatrische Institutsambulanz**

Heilpädagogisch-psychotherapeutisches Zentrum (HPZ) der bergischen  
Diakonie

Erfurthweg 28

42489 Wülfrath

0202 2729310

hpz@bergische diakonie.de

<https://www.bergische-diakonie.de/kinder-jugend-und-familie/heilpaedagogisch-psychotherapeutisches-zentrum-hpz-mit-fachklinik-fuer-kinder-und-jugendpsychiatrie/institutsambulanz>

**Kinder --& Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie**

**Sana Klinikum Remscheid**

Burger Straße 211

42859 Remscheid

02191 135409

[corina.lux@sana.de](mailto:corina.lux@sana.de)

<https://www.sana.de/remscheid/medizin-pflege/kinder-und-jugendmedizin/stationaere-psychosomatische-versorgung>

**Nummer gegen Kummer/ Kinder- und Jugendtelefon**

116 111

**Elterntelefon**

0800 111 0 550

#### **Weiterführende Informationen**

Familien Portal: <https://familienportal.de/>

Rote Linien: <http://www.rotelinien.de>

Aktion Kinder- und Jugendschutz Landesarbeitsstelle Schleswig-Holstein e.V. und Kreis Pinneberg Fachdienst Jugend (2018). *Schnippeln und Ritzen Selbstverletzendes Verhalten bei Jugendlichen*. <https://akjs-sh.de/produkt/schnippeln-und-ritzen/>

#### **Notfallordner des Landes NRW:**

<https://www.schulministerium.nrw/notfallordner-hinsehen-und-handeln>



## Substanzmissbrauch

*Kathrin Potthast, Ann-Kathrin Tirtey*

*Für Wuppertal: Lina-Sophie Stens*

### Was ist Substanzmissbrauch?

Als Substanzmissbrauch bezeichnet man die chronische und/oder übermäßige Einnahme von Medikamenten oder Drogen ohne entsprechende klinische Indikation durch einen Arzt oder Psychiater. Betroffene Personen konsumieren Substanzen anfangs in der Regel in moderaten Mengen, steigern die Dosis jedoch aufgrund nachlassender Wirkung bei gleicher Einnahmemenge schrittweise.

Unter psychoaktiven Substanzen werden alle chemisch aufbereiteten Stoffe verstanden, die über das Nervensystem auf den Organismus einwirken und einen maßgeblichen Einfluss auf die Wahrnehmung, das Denken und Handeln üben. Sie bergen ein hohes Risiko für eine körperliche und psychische Abhängigkeit, d.h. Betroffene haben – auch wenn ihnen die objektiv negative Wirkung ihres Handelns bewusst ist – einen starken Drang, die jeweiligen Stoffe in regelmäßigen Abständen einzunehmen. Die Einnahme bzw. der Missbrauch von Drogen und Substanzen stellt in der Regel einen dysfunktionalen Versuch dar, vorherrschende Probleme zu lösen bzw. sich von diesen abzulenken. Aus diesem Grund ist ein Substanzmissbrauch oft eine Begleitstörung anderer psychischer und/oder physischer Erkrankungen. Die häufigsten legal konsumierten Drogen sind Alkohol und Zigaretten. Darüber hinaus sind Medikamente, wie zum Beispiel Ritalin und Kopfschmerztabletten weit verbreitet und können legal konsumiert werden, was jedoch bei zu hoher Dosierung ein Risiko darstellt. Illegale Drogen, wie LSD, Marihuana, psychoaktive Pilze oder Heroin haben jedoch unterschiedlichste Wirkungen auf den Körper.

Abhängigkeit und Missbrauch von Substanzen können im Schulalltag besonders in Gruppen gefährliche Folgen haben. Folgen übermäßigen Substanzkonsums sind vielfältig und schwerwiegend und können auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene auftreten. Die nachfolgende Tabelle zeigt langfristige Folgen eines Substanzmissbrauchs auf:

#### Körperlich

- Höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes
- Geschwächtes Immunsystem
- Leber-/Nierenschäden
- Absinken der Leistungsfähigkeit und des Konzentrationsvermögens
- Verringerung des Erinnerungsvermögens
- Antriebslosigkeit
- Mangelernährung
- Magen-Darm-Beschwerden
- Tödliche Überdosis

Einfluss auf das  
Denken, Handeln  
und Fühlen

Kontrollverlust

### Psychisch

- Psychosen und Halluzinationen, verzerrte Wahrnehmung und verzerrtes Denken
- Angst- und Panikzustände
- Persönlichkeitsveränderungen, Persönlichkeitsstörungen
- Depressionen
- Suizidgedanken, suizidale Handlungen

### Sozial

- Sozialer Rückzug, soziale Isolation
- Missbilligung durch die Mitmenschen
- Regelverletzungen, delinquentes Verhalten
- Aggressiv-oppositionelles Verhalten
- Finanzielle Probleme, Beschaffungskriminalität
- Berufliche Einbußen, Arbeitslosigkeit
- Vernachlässigung von Interessen und Hobbys

## Wie erkennt man Substanzmissbrauch?

Das Erkennen eines übermäßigen Konsums psychoaktiver Substanzen ist nicht immer einfach, da die Betroffenen in den meisten Fällen dazu neigen, ihren Konsum zu verheimlichen. Besonders bei starkem Substanzmissbrauch liegen jedoch in der Regel Hinweise vor, die auf einen problematischen Konsum aufmerksam machen können. Die nachfolgende Liste zeigt Symptome und Verhaltensweisen, die betroffene Schüler\*innen im Schulalltag zeigen können.

### Symptome vom Substanzmissbrauch

- Zittern, körperliche Unruhe, übermäßiges Schwitzen
- Augenrötungen, tränende/glasige Augen
- Auffällige Gerüche (je nach Substanz metallisch/süßlich)
- Veränderte Sprache (schnelleres Sprechen, Wortfindungsstörungen, un-saubere Aussprache von Wörtern)
- ungewohntes Verhalten wie Aggressivität, Passivität, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme, Erinnerungslücken, Nervosität, Rücksichtslosigkeit
- Langsames Reaktionsvermögen (z.B. kein/verzögertes Reagieren auf Ansprachen)

Je nach Art der Droge können unterschiedliche Effekte auftreten. Beachten Sie deshalb, dass diese Liste keinen Anspruch auf Vollständigkeit hat. Zudem müssen die beschriebenen Hinweise nicht notwendigerweise auf einen Substanzmissbrauch hindeuten, sondern können auch einer anderen Ursache zuzuschreiben sein. Seien Sie deshalb äußerst vorsichtig mit vorschnellen Annahmen.

## Was können Sie als Lehrkraft tun?

Suchtmittelkonsum, Suchtentwicklung und Suchtverhalten stellen in Schulen ein ernstzunehmendes Problem dar. In der suchtprophylaktischen Arbeit und bei

Suchtmittelkonsum durch Schülerinnen und Schüler stehen nicht die Sanktionen im Vordergrund, sondern die Herstellung eines Vertrauensverhältnisses und Arbeitsbündnisses, um für die Betroffenen die Akzeptanz weiterführender Hilfen anzubahnen.

Da Drogenkonsum von Jugendlichen oftmals eine Lösung für andere Probleme darstellt, sollten Lehrkräfte den/die Schüler\*in weiterhin in seinen/ihren zahlreichen Facetten wahrnehmen und den Konsum nicht in den Mittelpunkt der Beziehung stellen.

An folgenden Punkten können Sie sich bei der **Prävention und Aufklärungsarbeit** orientieren:

#### Prävention und Aufklärungsarbeit

- Klären Sie ohne Angst auf: Das Hervorrufen von Angst führt nicht zwangsläufig zur Verhaltensänderung. Das genaue Wissen über mögliche Folgen hingegen regt Schüler\*innen zum Nachdenken an. Durch eine kompetente Aufklärung kann Wissen geschaffen werden, welches in Situationen eingesetzt werden könnte, in den Schüler\*innen Drogen angeboten werden. Eine suchtpreventive Aufklärung kann entweder über schulclassenbezogene Veranstaltungen oder für eine spezifische Peergruppe angeboten werden.
- Tolerieren Sie keinen Konsum: Bei einer Aufklärung über Drogen sollte darauf geachtet werden, dass ein Verharmlosen oder gar „Ausprobieren“ verboten wird. Selbst eine einmalige Einnahme birgt ein Suchtrisiko, weil die Hemmschwelle für einen erneuten Konsum sinkt.
- Bieten Sie Hilfe an: Die Lehrkraft sollte sich als Ansprechpartner zur Verfügung stellen, falls jemand Gesprächsbedarf zu diesem Thema zeigt. Stellen Sie Transparenz darüber her, wie das Vorgehen der Schule bei Drogenkonsum oder Drogenbesitz ist: Diskretion ist wichtig, hat aber Grenzen. Lehrkräfte können eine vertrauliche Hilfestellung anbieten. Sollten Schüler\*innen zugeben, Drogen mit sich zu führen, sind Lehrkräfte jedoch dazu verpflichtet, dies zu melden.
- Unterstützen Sie die Persönlichkeitsentwicklung: Die Stärkung der Persönlichkeit von Schüler\*innen ist die wichtigste präventive Maßnahme zur Vorbeugung von Drogenmissbrauch. Da Drogenkonsum oft in Gruppenkonstellationen beginnt, können Übungen zum „Nein“-Sagen einem Konsum aus Gruppenzwang entgegenwirken.

#### Maßnahmen bei (Verdacht auf) Konsum

Sollten Sie den Verdacht haben, dass Schüler\*innen Drogen konsumieren oder dies sogar beobachtet haben, können Sie folgendermaßen vorgehen:

- Blieben Sie möglichst gelassen: Wenn Schüler\*innen beschließen, Drogen zu konsumieren, kann dies eine Art Hilfeschrei sein, aber auch „nur“ ein Ausprobieren von bisher Unbekanntem.
- Informieren Sie die Eltern und die Schulleitung und beschreiben Sie die konkrete Situation umfassend: Wenn eine Lehrkraft den Verdacht hat, dass eine Schülerin oder ein Schüler unter dem Einfluss einer in der Schule

verbotenen Substanz steht oder in deren Besitz ist oder exzessives Suchtmittelverhalten zeigt, hat sie das Recht, sich mit der Schulleitung unter der Maßgabe der Vertraulichkeit persönlichkeitsbezogener Informationen zu beraten. In der Regel sollte außerdem eine Benachrichtigung der Eltern oder Erziehungsberechtigten, auch bei volljährigen Schülerinnen und Schülern (vor der Vollendung des 21. Lebensjahres) erfolgen; außer dann, wenn gewichtige Gründe dagegensprechen. Gemeinsam mit dem System können Sie die nächsten Schritte überlegen und nach weiteren Unterstützungsmöglichkeiten suchen (zum Beispiel bei Sucht- und Drogenberatungsstellen). Außerdem können Sie sich bei Beratungslehrer\*innen im Bereich Suchtprävention, Fachkräften der Schulsozialarbeit oder der Schulpsychologie zur strategischen Planung beraten lassen.

#### Meldepflicht bei aktuellem Konsum

- Ziehen Sie schulische Konsequenzen: Die Meldepflicht bei Drogen besteht per Gesetz. Bei Verstößen gegen das Betäubungsmittelgesetz benachrichtigt die Schulleitung die Polizei (Notruf 110). In Fällen des Verdachts auf Vergehen, wie Besitz oder nicht gewerbsmäßige Weitergabe von geringfügigen Mengen von Betäubungsmitteln, möglichst die Sucht- und Drogenberatungsstelle einbeziehen (unter Gewährleistung der Anonymität der Betroffenen), siehe „Gem. RdErl. zur Zusammenarbeit bei der Verhütung und Bekämpfung der Jugendkriminalität“. Die Drogen- und Suchtberatungsstelle kann die Schulleitung ggf. bei der Abwägung unterstützen, ob bei einem Vergehen von der Benachrichtigung der Strafverfolgungsbehörden abgesehen werden kann, und ob und ggf. welche weitergehenden Hilfen in dem konkreten Einzelfall angezeigt sind. Sollte eine Lehrkraft jedoch erfahren, dass Schüler\*innen in der Vergangenheit Drogen konsumiert haben, muss diese nicht zwangsweise die Polizei kontaktieren. Die Lehrkraft sollte in jedem Fall den Austausch mit der Schulleitung und den Erziehungsberechtigten suchen. Unterstützungsmöglichkeiten können individuell abgestimmt werden.
- Suchen Sie das Gespräch: Das Wichtigste ist, dem\*r betreffenden Schüler\*in Gehör zu schenken. Mögliche Ideen für die Eröffnung eines Gespräches: „Was hat dich dazu bewogen, Drogen zu konsumieren?“, „Was sind positive und negative Folgen deines Konsums?“, „Wer weiß davon?“, „Wem kannst du dich anvertrauen?“
- Trauen Sie sich, unbequeme Rückmeldung zu geben: Rückmeldungen sollten sich auf beobachtetes Verhalten beziehen und wertfrei mitgeteilt werden: „Ich habe gesehen, dass du etwas geraucht hast, und gerochen, dass das nicht nur Tabak war.“, „Mir ist aufgefallen, dass du dich im Unterricht nicht mehr so gut konzentrieren kannst.“
- Bringen Sie Ihre Sorgen zum Ausdruck: Ein offenes Ansprechen der eigenen Sorgen um die Schüler\*innen kann einen Wendepunkt darstellen. Jedoch sollte vorher genau überlegt werden, was gesagt wird. Anschuldigungen, Drohungen und das Erzeugen von Angst können Widerstand erzeugen,

blockieren und im schlimmsten Fall eine trotzig „Jetzt-erst-Recht“-Haltung provozieren.

#### Ermutigung und Verstärkung

- Vermeiden Sie das Ausüben von Druck: Betroffene Schüler\*innen haben oft vielfältige Probleme und Schwierigkeiten. In der Regel ist es hilfreich, den Druck zu verringern, indem Unterstützung angeboten wird.
- Sprechen Sie Mut zu: Durch das Loben der Stärken der Schüler\*innen bei (Teil) Erfolgen kann eine Stärkung essentieller Kompetenzen erzielt werden. Somit können sie sich selbst als handlungsfähig wahrnehmen, sodass sie in der nächsten Situation vielleicht nicht zu Drogen greifen müssen, um sich besser zu fühlen:
  - „Ich glaube, du kannst damit fertig werden.“
  - „Ich glaube, du kannst aufhören und Nein sagen.“
  - „Ich habe dich im Unterricht als starke Persönlichkeit erlebt. Ich denke, dass du über den Drogen stehst.“
  - „Ich glaube, dass du in der Lage bist, selbst zu entscheiden, was du möchtest.“
- Regen Sie die Kontaktsuche an: Lehrkräfte sollten den betroffenen Schüler\*innen Möglichkeiten aufzeigen, um sich selbst weitergehend zu informieren und sich unabhängig von Lehrkräften Hilfe zu suchen. Anonyme Sorgentelefone und kommunale Beratungsstellen können, unabhängig von den Eltern und Erziehungsberechtigten, erste Anlaufstellen sein.

#### Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen

##### **Beratungsstelle für Drogenprobleme e.V.**

Jugend(Sucht)Beratung & Fachstelle für Suchtvorbeugung  
Zollstr. 4  
42103 Wuppertal  
0 202 69 75 81-0 [info@drogenberatung-wuppertal.de](mailto:info@drogenberatung-wuppertal.de)  
[jugendberatung@drogenberatung-wuppertal.de](mailto:jugendberatung@drogenberatung-wuppertal.de)  
<https://www.drobs-wtal.de/>

##### **Suchtberatung Wuppertal - Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V.**

Kasinostraße 26  
42103 Wuppertal  
0202 38903-4010  
[suchtberatung.wuppertal@caritas-wsg.de](mailto:suchtberatung.wuppertal@caritas-wsg.de)  
<https://www.caritas-wsg.de/hilfe-angebote/krisen-notlagen/suchthilfe/>

**Blaukreuz-Diakoniewerk mGmbH**

Blaukreuz-Zentrum Wuppertal

Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle

Kleiner Werth 34

42275 Wuppertal

0202 250 279 30

[suchtberatung.wuppertal@blaues-kreuz.de](mailto:suchtberatung.wuppertal@blaues-kreuz.de)

<https://www.blaues-kreuz.de/de/rheinland/wuppertal/beratungsstelle-wuppertal/beratungsangebote/>

# Gewalt und Diskriminierung

## Cybermobbing

*Fabian Becker, Christina Dinter*

*Für Wuppertal: Beate Homrighausen, Dr. Sandra Herbst*

### Was ist Cybermobbing?

Cybermobbing bzw. Cyberbullying umfasst das absichtliche Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen oder Belästigen von anderen Personen über einen längeren Zeitraum. In Abgrenzung zum Mobbing findet Cybermobbing mittels Internet oder Mobilfunk statt. Digitale Kommunikationsmedien werden genutzt, um beispielsweise beleidigende Nachrichten oder Fotos zu versenden oder Gerüchte zu verbreiten.

#### Form des Mobbings

Wie auch beim „[traditionellen](#)“ Mobbing besteht häufig ein Machtungleichgewicht zwischen Betroffenen und Täter\*innen. In vielen Fällen kommt es zu einer Überschneidung von Cybermobbing und Mobbing, z.B. kann Mobbing während des Schulalltags stattfinden und nach der Schule in Form von Cybermobbing online fortgesetzt werden. Folgende Aspekte sind beim Cybermobbing als besonders problematisch einzustufen:

#### Besonderheiten von Cybermobbing

- **Zeit:** Angriffe über das Internet können jederzeit erfolgen
- **Ort:** Opfer haben keinen Rückzugsort, da Cybermobbing sie überall, auch im geschützten häuslichen Umfeld, erreichen kann
- **Verbreitung:** Inhalte von Cybermobbing können sich online schnell verbreiten und so einer breiten Öffentlichkeit zugänglich sein
- **Dauerhaftigkeit:** Die dauerhafte Entfernung von Mobbinginhalten im Netz gestaltet sich schwierig, weil andere Personen die Inhalte speichern und weiterverbreiten können
- **Anonymität:** Für Täter\*innen ist es möglich, im Internet anonym zu agieren. Dadurch sinkt die Hemmschwelle gegenüber Mobbingaktivitäten
- **Unsichtbarkeit:** Die Reaktionen der Opfer auf die Angriffe sind nicht direkt sichtbar

#### Etwa 8% der Jugendlichen betroffen

Gemäß einer Studie des Medienpädagogischen Forschungsverbunds Südwest (2018) haben etwa ein Drittel der befragten 12- bis 19-Jährigen in Deutschland bereits eine Form von Cybermobbing in ihrem Bekanntenkreis erlebt. Selbst davon betroffen waren 8% der befragten Jugendlichen.

### Was können Sie als Lehrkraft tun?

Gemäß dem Notfallordner des Landes NRW liegt die Aufarbeitung von Cybermobbing in unmittelbarer Verantwortung der Schule. Somit kommt Ihnen als Lehrkraft bei akuten Cybermobbingfällen eine wichtige Rolle zu. Folgen Sie dabei dem Grundsatz „Reagieren, nicht ignorieren!“. Durch Ihr Handeln können Sie dazu

beitragen, dass das psychische Leiden der Betroffenen gelindert und das Cybermobbing schnellst möglich beendet wird. Im Folgenden finden Sie allgemeine Handlungsempfehlungen für die Intervention bei Cybermobbing.

#### Maßnahmen gegen Cybermobbing

- Achten Sie auf Warnzeichen: Häufig haben Lehrkräfte wenig Einblick in die Online-Aktivitäten ihrer Schüler\*innen. Seien Sie daher aufmerksam gegenüber Anzeichen, die auf Cybermobbing hindeuten könnten. Mögliche Warnzeichen sind identisch mit denen beim herkömmlichen Mobbing (siehe Mobbing).
- Suchen Sie das Gespräch: Lehrkräfte sollten das vertrauliche Gespräch mit den betroffenen Schüler\*innen aufsuchen, wenn sie den Verdacht haben, dass ein Cybermobbingfall vorliegen könnte. Nehmen Sie die Anliegen der Schüler\*innen ernst und verdeutlichen Sie, dass es richtig ist, sich Hilfe zu suchen. Erfragen Sie möglichst detailliert Informationen über den Fall unter Berücksichtigung der W-Fragen (Wer? Was? Wann? Wo? Womit? Wie?). Klären Sie dabei auch, ob das Cybermobbing mit anderen Mobbingaktivitäten wie z.B. körperlicher Gewalt einhergeht. Überlegen Sie mit dem/der betroffenen Schüler\*in, welche Täter\*innen und welche Mitläufer\*innen an dem Cybermobbing beteiligt sind.

#### Reagieren statt ignorieren

- Unterstützen Sie das Opfer: Sichern Sie den betroffenen Schüler\*innen Ihre Hilfe und Unterstützung zu. Bestärken Sie die betroffenen Schüler\*innen darin, sich mitzuteilen und weitere Vorfälle der Schule zu melden. Darüber hinaus können Sie auch auf weitere Hilfsangebote, wie z.B. die Cybermobbing Erste-Hilfe App von Klicksafe oder das Kinder- und Jugendtelefon, verweisen. Ermutigen Sie das Opfer zudem, sich anderen Vertrauenspersonen zu offenbaren, um auch im privaten Umfeld Rückhalt zu erleben. Überlegen Sie gemeinsam, welche Handlungsmöglichkeiten es gibt, mit denen sich die Schüler\*innen unmittelbar gegen das Cybermobbing zur Wehr setzen können. Dazu gehören z.B. das Blockieren von Kontakten und das Melden von Inhalten oder Personen bei den Betreibern der Plattformen. Raten Sie den Schüler\*innen, nicht auf die Angriffe zu reagieren. Entscheiden Sie gemeinsam mit dem/n Schüler\*innen über das weitere Vorgehen.

#### Vorfälle dokumentieren und Beweise sichern

- Ermutigen Sie den/die Betroffene/n zur Dokumentation und Beweissicherung: Betroffene Schüler\*innen sollten alle potenziell relevanten Informationen über den Fall möglichst genau festhalten. Lehrkräfte können dabei unterstützend wirken. Beweise, wie z.B. Chatverläufe oder veröffentlichte Fotos, sollten vor der Löschung unbedingt gesichert werden (z.B. Screenshot). Zur besseren Einschätzung der Gesamtsituation sind ergänzende Befragungen mit weiteren Beteiligten und Zeug\*innen hilfreich.

#### Unterstützung durch (externe) Kooperations- partner

- Bilden Sie Netzwerke gegen Cybermobbing: Informieren Sie in Absprache mit dem/n betroffenen Schüler\*innen die Eltern, die Schulleitung, die Schulsozialarbeit, das Team für Beratung, Gewaltprävention und Krisenintervention sowie die Klasse über den Fall. Indem Lehrkräfte öffentlich auf die Situation aufmerksam machen, verliert der/die Täter\*in – sofern es sich



um eine auch offline bekannte Person handelt – an Macht, da er/sie sich zunehmend erlappt fühlt.

#### Das (Cyber-)mobbing stoppen

- Beenden Sie das Cybermobbing umgehend: Oft passiert Cybermobbing im schulischen Umfeld und es gibt meistens eine persönliche Beziehung zwischen Täter\*innen und Opfer. In diesen Fällen muss pädagogisch eingegriffen werden, mit dem Ziel, das Cybermobbing zu stoppen. Es kann hilfreich sein, sich bei Interventionsmaßnahmen Unterstützung zu holen, z.B. durch Beratungslehrkräfte, Schulsozialarbeit, die Schulleitung oder die Schulpsychologische Beratungsstelle. In dem Interventionsbereich kann man auf Maßnahmen zurückgreifen, die auch bei „herkömmlichen“ Mobbing Anwendung finden, z.B. der No blame Approach, die Farsta Methode oder das Gegen-Gewalt-Konzept sowie auch Mediations- und Moderationstechniken.

#### Festlegen von Konsequenzen

- Leiten Sie Sanktionen ein: Lehrkräfte sollten in Abstimmung mit der Schulleitung und dem Kollegium Sanktionen (Erziehungsmaßnahmen und ggf. Ordnungsmaßnahmen) gegen die Täter\*innen einleiten. Auch wenn diese in vielen Fällen anonym sind, kann allein eine Haltung, die sich strikt gegen Cybermobbing ausspricht, bereits eine abschreckende Wirkung haben. Transparenz hinsichtlich der Konsequenzen einer Cybermobbing-Täter\*innenschaft kann die Hemmschwelle für grenzüberschreitendes Verhalten erhöhen. Eine nachhaltige und konsequente Unterbindung von Cybermobbing verdeutlicht eine klare Haltung an ihrer Schule.
- Ziehen Sie gemeinsam mit dem/der Betroffenen strafrechtliche Konsequenzen in Erwägung: In gravierenden Fällen sollten Lehrkräfte den betroffenen Schüler\*innen und deren Eltern eine Beratung bei der Polizei empfehlen, um strafrechtliche Konsequenzen zu prüfen und ggf. Anzeige zu erstatten.

#### Konsequente Aufarbeitung nach Vorfällen hat präventive Wirkung

- Legen Sie Wert auf eine gründliche Aufarbeitung von Cybermobbing-Fällen: Lehrkräfte sollten Vorfällen mit allen Beteiligten sorgfältig aufarbeiten und dabei insbesondere verdeutlichen, welche Belastungen und Gefahren für die Cybermobbing-Opfer entstehen können. Ebenso sollte thematisiert werden, welche Gruppendynamiken sich im Rahmen von Cybermobbingfällen entwickeln können und dass die Hemmschwelle für Mobbingaktivitäten im Internet gesenkt wird. Ziel der Aufarbeitung ist es, Betroffene und Täter\*innen sowie alle weiteren an dem Fall beteiligten Personen aus ihren Rollen zu entlassen und dadurch eine Reintegration in eine Gruppe zu ermöglichen, die gemeinsame Ideale, Werte und Ziele aufweist. Ein gemeinsames Fazit über den zukünftigen Umgang miteinander sollte festgehalten werden. Des Weiteren sollte eine Wiedergutmachung zwischen Opfer und Täter\*in angestrebt werden.
- Informieren Sie über die Möglichkeit einer therapeutischen Aufarbeitung: Besteht nach der Aufarbeitung in der Schule weiterhin eine starke psychische Belastung bei dem Opfer, so sollte in ausführlichen Gesprächen mit Eltern und Schüler\*in geklärt werden, ob eine psychotherapeutische Unterstützung notwendig ist. Auch die Teilnahme an Selbsthilfegruppen, in denen andere

Betroffene über ihre Erfahrungen berichten, kann dem\*r Betroffenen ein Gefühl der Entlastung vermitteln und positive Auswirkungen auf die mentale Gesundheit haben. Auch der/die Täter\*in kann bezüglich einer psychotherapeutischen Aufarbeitung beraten werden. Die Ausübung von Gewalt/Macht ist manchmal ein Ausdruck geringen Selbstwertgefühls oder Zeichen psychischen Drucks, welcher in therapeutischen Settings verarbeitet werden kann.

## Prävention von Cybermobbing

Eine gute Intervention steht in unmittelbarem Zusammenhang mit der Prävention von Cybermobbing. Lehrkräfte sollten das Thema Mediennutzung sowie zugehörige Chancen und Risiken in die reguläre Unterrichtsstruktur integrieren. Folgende Inhalte sollten thematisiert werden:

### Null-Toleranz-Haltung

- Null-Toleranz-Haltung: Lehrkräfte sollten sich klar gegen (Cyber-)Mobbing positionieren und unmissverständlich verdeutlichen, dass ein solches grenzüberschreitendes Verhalten an ihrer Schule nicht toleriert wird. Sinnvoll ist zudem, ein entsprechendes Statement in die Schulordnung aufzunehmen und adäquate Sanktionen bei Regelverletzungen festzulegen.

### Sensibilisieren und informieren

- Mitläufer\*innen (engl. „Bystander“): An Cybermobbing sind viele verschiedene Personen beteiligt, die den Fall mitbekommen. Die Reaktionen der sogenannten Bystander können „Teil der Lösung“ oder „Teil des Problems“ sein. Sensibilisieren sie die indirekt am Vorfall beteiligten Mitläufer\*innen dafür, dass sie durch passives Verhalten dafür sorgen, dass Mobbinginhalte im Netz nicht weiterverbreitet werden. So können sie maßgeblich zu einer Eingrenzung des Ausmaßes des Cybermobbingvorfalls beitragen. Zuschauer, die den Vorfall unterstützen und zur Weiterverbreitung beitragen, können hingegen das Ausmaß erhöhen. Versuchen Sie durch Gespräche mit den Schüler\*innen ein Bewusstsein für diese Problematik, die Verantwortung sowie die Folgen, die ein solches Verhalten hat, zu schaffen.

- Umgangsregeln im Netz und Empfehlungen zum Datenschutz: Lehrkräfte können Schüler\*innen Inhalte im Rahmen von Gruppen-/Partnerarbeiten selbst erarbeiten lassen oder auf bereits vorliegende Materialien (siehe Quellen) zurückgreifen. Da auch Eltern in der Medienerziehung eine tragende Rolle spielen, sollten auch diese für Themen rund um die „Sicherheit und Netz“ sensibilisiert werden. Hierfür können Elternabende angeboten werden, zu denen Medienexperten zur Informationsgabe und Fragenbeantwortung eingeladen werden.

### Respektvollen Umgang einfordern und vorleben

- Klassenklima und Klassenregeln: Lehrer\*innen sollten einen respektvollen und wertschätzenden Umgang der Schüler\*innen untereinander fördern und fordern. Dabei sollte beachtet werden, dass Lehrkräfte gleichermaßen respektvoll mit ihren Schüler\*innen umgehen und ihre Vorbildfunktion somit angemessen wahrnehmen. Möglichkeiten zum regelmäßigen und aktiven Meinungs- und Gedankenaustausch in der Klasse – unter Festlegung gemeinsam erarbeiteter Gesprächs- und Diskussionsregeln – können einer konstruktiven Klassendynamik dienlich sein. Dafür können z.B. Methoden wie der „Magic Circle“ (siehe Quellen) genutzt werden. Klassenregeln, welche mit

der Klasse thematisiert wurden können auf einem Plakat sichtbar im Klassenraum positioniert werden. Konsequenzen bei Nichteinhaltung sollten transparent sein.

- Regeln für den Klassenchat: Damit Probleme gar nicht erst entstehen, ist es sinnvoll, frühzeitig das Thema Klassenchat mit den Chancen und Risiken zu thematisieren. In dem Zusammenhang können auch Regeln für den Klassenchat formuliert werden. Mit diesen Regeln könnten unter anderem festgelegt werden, was alles in den Chat gehört und was nicht (z.B. persönliche Fotos, Kettenbriefe und Spams) und auch wer sich um die Einhaltung dieser Regeln kümmert. Anleitung zur Erarbeitung solcher Chatregeln findet man im Internet z.B. bei klicksafe.

Sowohl bei der Intervention als auch bei der Prävention von Cybermobbing können Sie durch interne und externe Hilfesysteme unterstützt werden. Dazu zählen das Team für Beratung, Gewaltprävention und Krisenintervention, Beratungslehrer\*innen, Schulsozialarbeiter\*innen, Schulpsycholog\*innen sowie Vertreter\*innen der Polizei. Des Weiteren bieten verschiedene Beratungsstellen und Organisationen Fortbildungen zum Thema Cybermobbing an, die hilfreiche Impulse geben können.

#### Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen

##### **Schulpsychologische Beratung der Stadt Wuppertal**

Friedrich-Ebert-Str. 27; 42103 Wuppertal

0202-563 6990

[schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de](mailto:schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de)

<https://www.wuppertal.de/microsite/schulpsychologie/index.php>

##### **Landespräventionsstelle (LPS) gegen Gewalt und Cybergewalt**

<https://www.duesseldorf.de/lps.html>

##### **Polizei Wuppertal**

Kriminalkommissariat Kriminalprävention / Opferschutz

Tel.: 0202 284-1801

Fax: 0202 284-1808

E-Mail: [k.praevension.wuppertal@polizei.nrw.de](mailto:k.praevension.wuppertal@polizei.nrw.de)

Adresse:

Hofkamp31

42103 Wuppertal

**Interface Extended: Wuppertaler Beratungs- und Präventionsangebot bei exzessivem Medienkonsum**

<https://www.drobs-wtal.de/index.php?id=49>

**Weißer Ring e.V.**

Allgemeine Informationen sowie Beratung vor Ort

Mobil: 0151/55164655

Website: [wuppertal-nrw-rheinland.weisser-ring.de](http://wuppertal-nrw-rheinland.weisser-ring.de)

E-Mail: [wuppertal@mail.weisser-ring.de](mailto:wuppertal@mail.weisser-ring.de)

**Präventionsangebote für Wuppertaler Schulen**

**Stadt Wuppertal Fachbereich Jugend und Freizeit**

Angebote für Schulklassen zur Gewaltprävention

[https://www.wuppertal.de/microsite/jugend\\_freizeit/jugendschutz/artikel/projekte.php](https://www.wuppertal.de/microsite/jugend_freizeit/jugendschutz/artikel/projekte.php)

**Gemeinsam Klasse sein**

Schulprojekt gegen (Cyber-)Mobbing und zur Förderung des sozialen Miteinanders ab Stufe 5

<https://www.gemeinsam-klasse-sein.de/anti-mobbing>

Ansprechpartner: Schulpsychologische Beratung Wuppertal

**ChatScouts**

Präventionsprojekt gegen (Cyber-)Mobbing an Grundschulen

<https://www.chatscouts.de/>

**Juuport**

Onlineseminare für die Klassenstufen 5-8

[www.juuuport.de](http://www.juuuport.de): Online-Seminare für Schulklassen & Co. | JUUUPORT

**Eltern und Medien**

Verschiedene Angebote; z.B. Elternabende an Schulen

[Eltern und Medien: Medien-Elternabende für Schulen](#)

**Quellen**

Feierabend, S., Rathgeb, T. & Reutter, T. (2018). *JIM-Studie 2018 – Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-jähriger*. mpfs

<https://www.mpfs.de/studien/jim-studie/2018/>

### **Weiterführende Informationen**

Bündnis gegen Cybermobbing e.V.: <https://www.buendnis-gegen-cybermobbing.de/>

klicksafe (2023). *Cybermobbing rechtzeitig erkennen und richtig handeln*. <https://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/cyber-mobbing>

Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes (2023). *Cybermobbing ist digitale Gewalt*. <https://www.polizei-beratung.de/themen-und-tipps/ Gefahren-im-internet/cybermobbing/>

Bundesland NRW (2023). *Mobbing und Cybermobbing*. <https://www.schulministerium.nrw/mobbing-und-cybermobbing>

Eltern und Medien (2023). *Elternabende zur Medien-Erziehung*. <https://www.elternundmedien.de/>

Handysektor. <https://www.handysektor.de/startseite>

Internet-abc: Wissen, wie's geht. <https://www.internet-abc.de/>

Schau hin! <https://www.schau-hin.info/>

AJS NRW. Kinder- und Jugendschutz für NRW: <https://ajs.nrw/>

### **Notfallordner des Landes NRW:**

<https://www.schulministerium.nrw/notfallordner-hinsehen-und-handeln>

## Ethnische und Kulturelle Vielfalt

*Für Wuppertal: Dr. Juan Serrano-Sánchez, Nicola Weber*

### Herausforderungen ethnischer und kultureller Vielfalt

In einer multikulturellen Schule treffen Schüler\*innen aus unterschiedlichen kulturellen, sprachlichen und sozialen Hintergründen aufeinander. Diese ethnische und kulturelle Vielfalt bringt eine Fülle von Chancen, aber auch Herausforderungen sowohl für Lehrkräfte wie auch Schüler\*innen mit sich. Die Schule spielt eine Schlüsselrolle bei der Förderung eines inklusiven und respektvollen Klimas in der Gesellschaft durch die Vermittlung von Werten, wie Respekt vor der Vielfalt und Anerkennung von Unterschieden.

Um ein integratives faires Miteinander zu kultivieren, ist es Lehrkräften daher oft ein Anliegen, die ethnische oder kulturelle Minderheit im Unterricht und im Bereich des sozialen Lernens mitzudenken. Eine ethnische oder kulturelle Minderheit ist eine soziale Gruppe, die nicht die anerkannte ursprüngliche oder die nicht die mehrheitliche ethnische oder kulturelle Gruppe eines Landes ist.

Zum einen können Schüler\*innen die ethnische und kulturelle Vielfalt im günstigen Fall als Möglichkeit für den Kontakt mit anderen Gruppen und für das Lernen über verschiedene ethnische und kulturelle Gruppen sehen und sich so zu reflektierten Kosmopoliten entwickeln. Diese Offenheit ist leider nicht der Alltag in der Gesellschaft und Schulklassen, so dass zum anderen Schüler\*innen einer ethnischen oder kulturellen Minderheit oftmals diskriminiert werden. Diese Diskriminierung kann wiederum negative Effekte auf die persönliche und schulische Entwicklung der Schüler\*innen haben.

### Umgang mit ethnischer und kultureller Vielfalt

Die Forschung hat vier verschiedene Strategien ermittelt, die Lehrkräfte anwenden, wenn sie in ihren Klassen auf ethnische und kulturelle Vielfalt treffen (Schwarzenthal et al., 2023). Jede Strategie kann verschiedene positive und negative Auswirkungen auf die Schüler\*innen und ihre interethnischen Beziehungen haben. Diese vier Strategien sind weder unabhängig noch schließen sie sich gegenseitig aus. Lehrkräfte sind herausgefordert, herauszufinden, in welcher Situation und bei welchen Schüler\*innen die eine oder andere Strategie besser geeignet ist.

- **Assimilation:** Bei der Assimilation gehen Lehrkräfte davon aus, dass Schüler\*innen ethnischer Minderheiten akzeptiert werden, wenn sie sich nicht mehr von Schüler\*innen der ethnischen Mehrheit kulturell unterscheiden. Dadurch sollen Vorurteile und Diskriminierung gegenüber Schüler\*innen ethnischer Minderheiten abgebaut werden. In der Praxis bedeutet Assimilation jedoch meistens einen unidirektionalen Prozess. Es wird von Schüler\*innen ethnischer Minderheiten erwartet, dass sie sich der ethnischen Mehrheit anpassen. Durch diese Strategie werden die Kultur und die Identität von Schüler\*innen ethnischer Minderheiten im Vergleich zu Schüler\*innen der ethnischen Mehrheit abgelehnt oder abgewertet, z.B. durch die Bestrafung

Strategien im  
Umgang mit  
ethnischer und  
kultureller Vielfalt im  
Schulkontext

des Gebrauchs einer fremden Muttersprache im Klassenzimmer oder auf dem Schulhof oder das Verbot islamischer Kopftücher. Infolgedessen zeigen Schüler\*innen ethnischer Mehrheit mehr ethnische Vorurteile und Voreingenommenheit gegenüber Schüler\*innen ethnischer Minderheiten. Für Schüler\*innen ethnischer Minderheiten bedroht diese Strategie ihre ethnische Identität und ihre Werte und führt zu einem geringeren Zugehörigkeitsgefühl zur Schule oder einer schlechteren Beziehung zu den Lehrkräften. Diese assimilationistische Ideologie kann daher als ungleich und hierarchiefördernd betrachtet werden.

- **Farbvermeidung** (*color-evasion*): Bei der Farbvermeidungsstrategie legen Lehrkräfte den Fokus darauf, alle ihre Schüler\*innen in der Klasse als ethnisch und kulturell homogen zu betrachten, so dass alle ethnischen oder kulturellen Unterschiede bewusst vernachlässigt werden. Diese Unterschiede werden ignoriert oder abgelehnt. Im Gegensatz zu der Assimilation wird die Minderheitenkultur hier nicht aktiv beschränkt, aber sie wird nicht berücksichtigt. Im deutschen Kontext wird Farbvermeidung in erster Linie mit der Betonung der Ähnlichkeiten zwischen den Gruppen in der Gesellschaft gerechtfertigt. Dabei soll die interkulturelle Kompetenz der Schüler\*innen gefördert werden. Die Farbvermeidung führt jedoch dazu, dass (implizite) ethnische Vorurteile und Ungleichheiten aufrechterhalten werden. Das Ignorieren ethnischer und kultureller Unterschiede kann sich also negativ auf die Integration von Schüler\*innen aus ethnischen Minderheiten auswirken.
- **Multikulturalismus**: Verfolgen die Lehrkräfte die multikulturelle Strategie, beziehen sie Schüler\*innen ethnischer Minderheiten explizit ein, indem sie die Verbundenheit von Schüler\*innen mit einer bestimmten Kultur und Identität anerkennen, wertschätzen und oftmals zum Unterrichtsthema machen. Durch das gemeinsame Lernen und die kritische Reflexion sollen Vorurteile und Diskriminierung gegenüber Schüler\*innen ethnischer Minderheiten abgebaut werden. Diese Strategie kann in der Schule durch die Einbeziehung unterschiedlicher kultureller Inhalte in den Lehrplan oder in außerschulische Aktivitäten zum Ausdruck kommen. Wird z. B. im Geschichtsunterricht die Entstehung von Städten besprochen, können verschiedene Städte aus der ganzen Welt als Beispiele herangezogen werden. Es kann davon ausgegangen werden, dass Multikulturalismus eine positivere Einstellung und geringere Vorurteile gegenüber anderen hervorbringt, und zwar bei Schüler\*innen der ethnischen Mehrheit und auch der Minderheiten. Es besteht jedoch die Gefahr, dass sich manche Schüler\*innen ethnischer Minderheiten diskriminiert fühlen, weil sie sich u.a. auf ihren ethnischen Hintergrund reduziert fühlen. Dies geschieht z. B., wenn bestimmte Verhaltensweisen oder Einstellungen von diesen Schüler\*innen erwartet werden: Die Tatsache, dass Schüler\*innen einer anderen Kultur angehören, bedeutet nicht unbedingt, dass sie über diese Kultur sprechen wollen oder können, insbesondere dann, wenn sie die kulturellen Techniken oder religiösen Rituale gar nicht praktizieren. Deshalb ist es notwendig, persönliche Eigenheiten zu berücksichtigen, bevor diese Strategie umgesetzt wird.

- **Intervention bei Diskriminierung:** Das Ignorieren von Diskriminierung oder einfach nur das Stillschweigen bei Diskriminierung wird von den Diskriminierenden, dem Umfeld und den Betroffenen als ausdrückliche Zustimmung zur Diskriminierung empfunden, was Diskriminierungshaltungen und –handlungen noch wahrscheinlicher macht. Mit der Strategie der Intervention bei Diskriminierung zielen Lehrkräfte daher darauf ab, Rassismus und Diskriminierung aktiv zu bekämpfen. Das Eingreifen bei Diskriminierung bezieht sich auf das, was Lehrkräfte sagen oder tun, um diskriminierende Kommentare, Verhaltensweisen oder Vorfälle in der Klasse zu verurteilen oder zu sanktionieren. Im Gegensatz zu den anderen drei Strategien, setzt dieser Ansatz also voraus, dass Gelegenheiten zum Reagieren bestehen (d.h., dass diskriminierende Vorfälle im Unterricht vorkommen und von den Lehrkräften als solche wahrgenommen werden). Eine klare sofortige Stellungnahme durch die Lehrkraft, aktives Diskutieren, Ansprechen und Eingreifen bei Vorfällen von Diskriminierung verhindert zum einen das Bagatellisieren von Diskriminierung und zum anderen das Dramatisieren. Das Bewusstsein der Schüler\*innen für Diskriminierung wird hierdurch geschärft. Zum einen werden von Diskriminierung betroffene Schüler\*innen gestärkt, Diskriminierungserfahrungen zurückzuweisen und zum anderen werden Schüler\*innen, die Diskriminierung beobachten, in ihrem kritischen Bewusstsein gestärkt, was sie bestenfalls befähigt, Betroffenen beizustehen.

### Was können Sie als Lehrkraft tun?

Die Zusammenarbeit mit Organisationen und Institutionen (z.B. „Wegweiser“ und KiTma e.V. in Wuppertal) ist eine effektive Möglichkeit, sich bei der Integrationsarbeit in den Klassen bezüglich ethnischer und kultureller Vielfalt angemessen und wirksam unterstützen zu lassen:

- Fachliche Unterstützung: Organisationen, die auf ethnische und kulturelle Vielfalt spezialisiert sind, können Lehrkräften fachliche Unterstützung bieten. Sie verfügen über Expertise und Ressourcen, um Lehrkräfte bei der Entwicklung geeigneter Lehrpläne, Unterrichtsmaterialien und pädagogischer Ansätze zu unterstützen.
- Sensibilität und Empathie: Organisationen, die sich mit ethnischen und kulturellen Fragen befassen, haben oft Mitarbeitende, die selbst einer ethnischen oder kulturellen Minderheit angehören und damit eine besondere Sensibilität und Empathie für die Herausforderungen und Bedürfnisse von Schüler\*innen verschiedener kultureller Hintergründe haben und damit auch eine günstigere Argumentationsgrundlage und Akzeptanz bei Schüler\*innen. Sie können Lehrkräften helfen, Argumentationsstrategien zu entwickeln und ein inklusives und respektvolles Lernumfeld zu schaffen.

Ganz konkret für Ihren Schulalltag können sie folgende Tipps ausprobieren:

- Bewusstsein schaffen: Beginnen Sie damit, sich über die verschiedenen kulturellen Hintergründe in Ihrer Schule und in der Gemeinschaft zu informieren (z.B. Vielfalt Mediathek). Lernen Sie die Traditionen, Bräuche und



Werte der verschiedenen Ethnien kennen und teilen Sie Ihr Wissen mit Ihren Schüler\*innen. Sensibilisieren Sie sich für die möglichen Vorurteile und Stereotypen, die existieren könnten, und setzen Sie sich aktiv dafür ein, diese abzubauen. Wenn sich Lehrkräfte die eigenen Vorstellungen, Vorurteile, Stereotype und das Verhalten gegenüber der eigenen ethnischen und kulturellen Identität und der von anderen Menschen bewusst machen, diese hinterfragen und überprüfen, können sie den unterschweligen Einfluss eigener Vorurteile vermeiden.

- Respektvolle Kommunikation: Schaffen Sie einen Raum für offene und ehrliche Gespräche über kulturelle Unterschiede. Ermutigen Sie Ihre Schüler\*innen, Fragen zu stellen und ihre Perspektiven zu teilen. Die Befürchtung, dass womöglich radikale Äußerungen fallen könnten und die Diskussion aus dem Ruder läuft, können Sie mit für alle geltende Gesprächsregeln und dem Hinweis auf das Grundgesetz und Ihre Schulordnung eindämmen. Unterstützen Sie eine respektvolle Kommunikation, in der unterschiedliche Meinungen gehört und akzeptiert werden. Lehren Sie Ihre Schüler\*innen, wie sie ihre Gedanken und Meinungen auf eine konstruktive Weise ausdrücken können.
- Integration von ethnischen und kulturellen Inhalten: Integrieren Sie ethnische und kulturelle Inhalte in Ihren Unterricht. Stellen Sie sicher, dass die Lernmaterialien verschiedene ethnische und kulturelle Perspektiven repräsentieren. Dies ermöglicht den Schüler\*innen, ihre eigene Identität zu erkunden und Verständnis für andere Kulturen zu entwickeln. Verwenden Sie vielfältige Ressourcen wie Bücher, Filme, Musik und Gastvorträge, um den Schüler\*innen einen umfassenden Einblick in die Vielfalt der Welt zu bieten.
- Interesse an anderen Sprachen: In einer multikulturellen Schule ist die sprachliche Vielfalt oft eine Herausforderung. Wenn Lehrkräfte Strategien entwickeln, um Schüler\*innen, die eine andere Muttersprache haben, in den Unterricht einzubeziehen, kann es eine Bereicherung für alle Beteiligten sein und ermöglicht eine verbesserte Kommunikation und Verständigung.
- Bearbeitung der Vorurteile, die mit anderen Ethnien und Kulturen in der Klasse verbunden sind: Zeigen Sie die Folgen von Mobbing und Diskriminierung aufgrund des ethnischen oder kulturellen Hintergrunds für die Betroffenen auf, um das Einfühlungsvermögen der Schüler\*innen gegenüber möglichen Mobbingopfern zu fördern.
- Individuelle Unterstützung: Erkennen Sie die individuellen Bedürfnisse und Herausforderungen Ihrer Schüler\*innen an und bieten Sie ihnen entsprechende Unterstützung an. Dies kann zusätzliche Sprachunterstützung für Schüler\*innen, die Deutsch als Zweitsprache lernen, oder spezifische kulturelle Beratung für Schüler\*innen mit Migrationshintergrund umfassen. Schaffen Sie eine offene Atmosphäre, in der sich Schüler\*innen wohl fühlen, um ihre Anliegen und Bedürfnisse mit Ihnen zu teilen.

## Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen

### Schulpsychologische Beratung Wuppertal

Friedrich-Ebert-Str. 27, 42103 Wuppertal  
Tel. 0202 563 6990  
schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de  
[www.schulpsychologie-wuppertal.de](http://www.schulpsychologie-wuppertal.de)

### Kontakte in Wuppertal

KITma e.V.: <https://www.kitma.org/>  
Wegweiser: <https://www.wegweiser.nrw.de/>  
Begegnungsstätte Alte Synagoge Wuppertal: <https://www.alte-synagoge-wuppertal.de/startseite>

### Weiterführende Informationen

Vielfalt Mediathek: [https://www.vielfalt-mediathek.de/themenfeld/rassismus?gclid=Cj0KCQjwzdOIBhCNARIsAPMwjbye88gDa4e41TI05kGUNErN0as5bNg\\_xqYcknGVfXyjqwLON9qi6f4aAt8oEALw\\_wcB](https://www.vielfalt-mediathek.de/themenfeld/rassismus?gclid=Cj0KCQjwzdOIBhCNARIsAPMwjbye88gDa4e41TI05kGUNErN0as5bNg_xqYcknGVfXyjqwLON9qi6f4aAt8oEALw_wcB)

### Quellen

Schwarzenthal, M., Phalet, K., & Kende, J. (2023). Enhancing or reducing interethnic hierarchies? Teacher diversity approaches and ethnic majority and minority students' ethnic attitudes and discrimination experiences. *Journal of school psychology, 97*, 101-122.  
<https://doi.org/10.1016/j.jsp.2023.01.005>

## Gendersensible Bildung

*Lara Benson, Adrian Kamin*

*Für Wuppertal: Dr. Juan Serrano-Sánchez*

### Was ist gendersensible Bildung?

**Ziel:**  
Chancengleichheit  
und Selbstentfaltung  
ermöglichen

Seit der Bildungsreform in den 1960er Jahren haben sich die Bildungschancen für Jungen und Mädchen in Deutschland angeglichen, dennoch hat das Geschlecht weiterhin einen großen Einfluss auf den Leistungserfolg in Schule und im Beruf. Gendersensible Bildung hat das Ziel, dass das Geschlecht auf längere Sicht an Bedeutung verliert, um Chancengleichheit und Selbstentfaltung zu ermöglichen.

**Mädchen auf dem  
Gymnasium  
überrepräsentiert**

Eine Auswertung schulstatistischer Daten des Landes Nordrhein-Westfalen zeigt, dass insgesamt weniger Jungen eine Grundschulempfehlung fürs Gymnasium erhalten. Umso höherwertiger der Abschluss einer Schulform ist, desto stärker wird sie von Mädchen besucht. Mädchen und Frauen erwerben mit größerer Wahrscheinlichkeit höherwertige Abschlüsse. Jungen haben über die gesamte Schullaufbahn hinweg ein höheres Risiko für Klassenwiederholungen und bekommen häufiger einen sonderpädagogischen Förderbedarf attestiert als Mädchen. Dass Mädchen heutzutage tendenziell bessere Schulabschlüsse erreichen als Jungen, wirkt sich allerdings wenig auf ihren beruflichen Erfolg aus. Hier stellt sich die Frage, wie es dazu kommt und welche Rolle dabei den Schulen zukommt.

**Geschlechts-  
spezifische  
Selbstkonzepte und  
Stereotype**

Es existieren nach wie vor Unterschiede zwischen den beiden Geschlechtern bezüglich der Leistung, des Interesses und der Selbsteinschätzung in bestimmten Schulfächern. Mädchen dominieren weiterhin in sprachlichen und Jungen in mathematisch-naturwissenschaftlichen Fächern. Dieser geschlechtsbezogene Verzerrungseffekt zeigt sich sowohl bei der Wahl von Leistungskursen als auch bei der späteren Studiums- und Berufswahl. Als ursächlich wird einerseits das Selbstkonzept der Schüler\*innen, andererseits die Geschlechterstereotypisierung seitens des Lehrpersonals erachtet. Jungen zeigen über Studien hinweg konsistent schlechtere Leseleistung und eine verbreitete „Lese-Unlust“. Da sich die Lesefähigkeit über Fächer hinweg auf die schulische Leistung auswirkt, ist es besonders wichtig, Jungen die Freude am Lesen zu vermitteln.

**Unterschiede  
zwischen den  
Geschlechtern  
werden während der  
Sozialisation größer**

Während Grundschüler\*innen ihre Fähigkeiten noch unabhängig von ihrer Geschlechtszugehörigkeit realistisch einschätzen, unterschätzen Mädchen ab der Sekundarstufe I systematisch ihre allgemeinen schulischen Leistungen und insbesondere ihre Leistungen in mathematisch-technischen Fächern. Insgesamt neigen Mädchen tendenziell eher dazu, ihre Fähigkeiten zu unterschätzen, was sich u.a. in einem unangemessen niedrigen Selbstvertrauen bei Schülerinnen im mittleren Leistungsbereich widerspiegelt. In Studien zeigte sich, dass Jungen in weniger anspruchsvollen Lerngruppen, trotz schlechterer schulischer Leistungen, ein unerwartet hohes Selbstbewusstsein aufwiesen. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass die schulischen Leistungen von Mädchen gerade im mathematisch-technischen Bereich ausdrücklicher hervorgehoben werden sollten,

damit Mädchen das ihrer Leistungsfähigkeit entsprechende Zutrauen entwickeln können. Ebenso wichtig ist es, Jungen eine realistische Einschätzung ihrer Leistung zu vermitteln. Dass sich im Laufe der Grundschulzeit die Geschlechtsabhängigkeit des Selbstkonzeptes verstärkt, ist darauf zurückzuführen, dass das Selbstkonzept in diesem Alter zunehmend komplexere und realistischere Vorstellungen vom Selbst enthält, sowie verschiedene und teils gegensätzliche Eigenschaften koordiniert werden können. Die Kinder nutzen immer häufiger soziale Vergleiche, um objektive und subjektive Leistungsinformationen zu erhalten. Dabei werden sie anfälliger für äußere Einflussfaktoren und Kritik.

#### Einflussfaktoren und Kritik.

Dadurch wird das schulische Selbstkonzept auch durch Geschlechterstereotype beeinflusst. Diese geschlechtsbedingten Unterschiede sind damit abhängig von Bezugspersonen und Lehrkräften, aber auch von den Medien und der Gesellschaft: diese schreiben den Kindern und Jugendlichen unterschiedliche Begabungen zu und stellen unterschiedliche Erwartungen in Abhängigkeit des jeweiligen Geschlechts.

Lehrkräfte sollten sich darüber bewusst sein, dass Geschlechterstereotype einen großen Einfluss auf ihre Schüler\*innen haben. So neigen Lehrkräfte häufig dazu, geringere Erwartungen an die Leistung von Mädchen in mathematisch-technischen Fächern zu stellen. Diese impliziten Haltungen tragen dazu bei, dass die geschlechtsspezifischen Unterschiede auch in Zukunft fortbestehen und sich teilweise noch verstärken.

#### Was können Sie als Lehrkraft tun?

Folgende Maßnahmen können hilfreich sein, um ein geschlechtsunabhängiges schulisches Selbstkonzept zu fördern:

#### Eigene Stereotype reflektieren

■ Reflektieren Sie Ihre eigenen Auffassungen und Überzeugungen: Lehrkräfte sollten sich die eigenen Vorstellungen, Vorurteile, Stereotype und das Verhalten gegenüber Schüler\*innen bewusstmachen, diese hinterfragen und überprüfen. Unterschwellig beeinflussen eigene Vorurteile, wie man sich Schüler\*innen gegenüber verhält und welche Erziehungsziele in Abhängigkeit der Geschlechterzugehörigkeit angestrebt werden. Folgende Fragen können einer Selbstreflexion dienen:

- In welchen Situationen verhalte ich mich als Betreuungsperson typisch weiblich bzw. männlich?
- Welches Verhalten fördere ich bei Mädchen oder Jungen und welches sehe ich als unerwünscht an?
- Was erwarte ich von Mädchen, was von Jungen in einer Konfliktsituation unter Kindern?
- Welche Kinder ziehe ich häufiger zu Hilfen heran – eher Mädchen oder eher Jungen (bspw. beim Aufräumen, Streit schlichten)?
- Welche Gelegenheiten habe ich als Betreuungsperson, den Kindern andere Erfahrungsmöglichkeiten zu bieten?

**Eigene Geschlechter-  
stereotype nicht  
weitervermitteln**

- Verzichten Sie auf die Vermittlung von Geschlechterstereotypen im Unterricht: Die Erkennung eigener Stereotype und Vorurteile ist der erste Schritt in Richtung einer gendersensiblen Bildung. Der nächste Schritt umfasst den Verzicht auf die Vermittlung geschlechtsspezifischer Überzeugungen, z.B. bei technischen Problemen ausschließlich Jungen zur Hilfe nehmen; bestimmte Berufe als typisch weiblich/männlich bezeichnen, Emotionen einem Geschlecht zuzusprechen („Ein Indianer kennt keinen Schmerz“).
- Formulieren Sie Geschlechtergerechtigkeit als Ziel der Schule: Nicht nur innerhalb der Schüler\*innenschaft, sondern auch im Lehrer\*innenkollegium sollte auf einen geschlechtsunabhängigen Umgang geachtet werden. Lehrkräfte sollten somit als Vorbild für Schüler\*innen fungieren. Anzustreben ist in diesem Zusammenhang ein ausgewogenes Geschlechterverhältnis.
- Ernennen Sie Schüler\*innen zu Gleichstellungsbeauftragten: Geschlechterstereotype sind weit verbreitet. Auch wenn man versucht, Schüler\*innen unvoreingenommen zu begegnen, kann es passieren, in alte Muster zu verfallen. Lehrkräfte können auserwählte Schüler\*innen dahingehend schulen, einen verschärften Blick auf einen geschlechtergerechten Umgang zu legen und potenzielle Bevorzugungen und/oder Benachteiligungen offen anzusprechen.

**Gendergerechte  
Sprache nutzen**

- Fördern Sie eine ausgewogene Beteiligung von Mädchen und Jungen am Unterrichtsgeschehen: Lehrkräfte sollten darauf achten, Schüler\*innen gleichermaßen in Unterrichtsgespräche einzubinden. Auch bei Diensten (z.B. „Tafeldienst“) sollten Jungen und Mädchen gleich häufig an der Reihe sein.
- Nutzen Sie geschlechtergerechte Sprache: Lehrkräfte sollten Bemühungen dahingehend zeigen, die Umgangssprache wie auch die Unterrichtsmaterialien möglichst geschlechtergerecht zu gestalten. Ausschließlich männliche Bezeichnungen oder gar sexistische Sprache sollten detektiert und in genderneutrale Bezeichnungen überführt werden, z.B. statt „Schüler“ den Ausdruck „Schüler\*innen“ (oder Schülerinnen und Schüler) verwenden.

**Keine Stereotype im  
Unterricht  
aufrechterhalten**

- Bemühen Sie sich um die Förderung des räumlichen Denkens: Forschungsarbeiten zeigen, dass Jungen und Mädchen prinzipiell ähnlich gute Voraussetzungen in allen schulischen Bereichen mitbringen. Lediglich im Bereich des räumlichen Denkens sind Jungen Mädchen in der Regel überlegen. Eine Förderung dieser Kompetenz kann einen Beitrag dazu leisten, tatsächlich bestehende Geschlechtsunterschiede zu minimieren.
- Legen Sie Wert auf eine geschlechtergerechte Gestaltung der Unterrichtsmaterialien und -inhalte: Lehrkräfte sollten Wert darauflegen, „jungentypische“ als „mädchentypische“ Interessen im gleichen Verhältnis zu adressieren. Je nach Unterrichtsfach können unterschiedliche Maßnahmen ergriffen werden, z.B. könnten Deutschlehrer\*innen darauf achten, die Lektüren auch nach typischen Jungeninteressen auszuwählen, um deren Lesemotivation zu stärken. Im Geschichtsunterricht könnte z.B. die Bedeutung von Frauen im geschichtlichen Kontext sichtbar gemacht werden.

Konstruktives,  
individuelles  
Feedback

- Tauschen Sie sich im Kollegium aus: Gendersensible Bildung funktioniert besonders dann, wenn das gesamte Kollegium das gleiche Ziel verfolgt. Lehrkräfte sollten dieses Thema untereinander besprechen, Optimierungsbedarfe identifizieren und gemeinsam Lösungen erarbeiten. Auch unter Lehrkräften können Gleichstellungsbeauftragte ernannt werden, die sich besonders für Geschlechtergerechtigkeit einsetzen.
- Betonen Sie die individuellen Stärken der Schüler\*innen und geben Sie regelmäßige konstruktives Feedback: Lehrkräfte sollten Noten mit transparenten Kriterien sowie einer mündlichen oder schriftlichen Zusatzrückmeldung verknüpfen, in der immer auch auf individuelle Stärken eingegangen wird. Somit wird dem\*r Schüler\*in bewusst gemacht, wo seine bzw. ihre tatsächlichen Begabungen und Fähigkeiten liegen. Rückmeldungen sollten sich stets auf konkretes Verhalten beziehen, auf Verallgemeinerungen und „Du-Botschaften“ (z.B. „Du hast in Mathematik immer Probleme beim Kopfrechnen.“) sollte hingegen verzichtet werden. Eine solche Feedbackkultur lässt weniger Raum für geschlechtsspezifische Fähigkeitsselbstkonzepte auf Seiten der Schüler\*innen und fördert stattdessen eine realistische, geschlechterunabhängige Selbsteinschätzung.

Unterstützung bei  
der interessens-  
orientierten  
Berufswahl

- Unterstützen Sie Jungen und Mädchen mit „geschlechtsuntypischen“ Berufs- und/oder Ausbildungswünschen: Männer als Erzieher oder Krankenpfleger und Frauen als Informatikerinnen und Tischlerinnen sind heute keine Ausnahme mehr, aber dennoch eher eine Seltenheit. Lehrkräfte sollten Schüler\*innen darin bestärken, ihren individuellen Präferenzen nachzugehen, ohne einen zu großen Wert auf die geschlechtsspezifischen gesellschaftlichen Erwartungen zu legen. Mädchen können davon profitieren, Frauen kennenzulernen, die in mathematisch-technischen, also „typisch männlichen“ Berufen erfolgreich sind, während Jungen davon profitieren können, Männer kennenzulernen, die erfolgreich in Erziehungs- und Gesundheitsberufen tätig sind. „Girls‘ und Boys‘ Days“ ermöglichen es den Schüler\*innen, Berufsfelder kennenzulernen, die nicht den Geschlechterstereotypen entsprechen. Beraten Sie auch Eltern und Sorgeberechtigte dahingehend und geben Sie einen Ausblick auf individuelles Wohlbefinden und Fähigkeiten ihrer Kinder.

## Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen

**Schulpsychologische Beratung Wuppertal**  
Friedrich-Ebert-Str. 27, 42103 Wuppertal  
Tel. 0202 563 6990  
[schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de](mailto:schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de)  
[www.schulpsychologie-wuppertal.de](http://www.schulpsychologie-wuppertal.de)

**Sunrise – Jugendbildungs- und Beratungseinrichtung**

Geschwister-Scholl-Straße 33-37, 44135 Dortmund

0231 7003262

info@sunrise-dortmund.de

<https://www.sunrise-dortmund.de/>

**Unterrichtsmaterial:**

mach es gleich! Eine Lehr- und Lernmappe für Theorie und Praxis zum Thema Gender und Schule für die Arbeit mit Schülerinnen und Schülern ab 12 Jahren unter

<https://www.schulentwicklung.nrw.de/materialdatenbank/material/view/4879>

**Quellen**

Ministerium für Schule, Jugend und Kinder des Landes Nordrhein-Westfalen & Landesinstitut für Schule Soest. (2005). Schule im Gender Mainstream - Denkanstöße Erfahrungen Perspektiven.  
[https://www.schulentwicklung.nrw.de/q/upload/Gender/Schule\\_im\\_Gender\\_Mainstream.pdf](https://www.schulentwicklung.nrw.de/q/upload/Gender/Schule_im_Gender_Mainstream.pdf)

Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen. (2015). Gleichberechtigung praktisch lehren - lernen – leben: Impulse für die Koedukation an Schulen und für ein Konzept zur Förderung der Gleichberechtigung (Gender Mainstreaming).  
[https://www.schulentwicklung.nrw.de/q/upload/Gender/Gender\\_Mainstream-Konzept\\_Merkblatt\\_2015.pdf](https://www.schulentwicklung.nrw.de/q/upload/Gender/Gender_Mainstream-Konzept_Merkblatt_2015.pdf)

## Geschlechtliche und sexuelle Vielfalt

*Für Wuppertal: Dr. Juan Serrano-Sánchez*

### Herausforderungen geschlechtlicher und sexueller Vielfalt

Ziel: Sensibilisierung  
und Abbau von  
Vorurteilen und  
Diskriminierung  
gegen LGBTQ+  
Schüler\*innen

Die Schule bietet einen wichtigen Ort für die geschlechtliche und sexuelle Sozialisation von Schüler\*innen. Hier lernen Kinder und Jugendliche wichtige Aspekte sowohl der geschlechtlichen und sexuellen Vielfalt in der Gesellschaft als auch ihrer eigenen Geschlechtsidentität, ihrer sexuellen Orientierung und ihres Geschlechtsausdrucks kennen. Sie entwickeln dadurch auch ein Verständnis und eine Sensibilisierung für dieses Thema, was zum Abbau von Vorurteilen führen kann.

Eine inklusive Schulkultur trägt zur Förderung von Gleichberechtigung und sozialer Gerechtigkeit bei, indem sie dafür sorgt, dass sich alle Schüler\*innen akzeptiert und sicher fühlen können, und zwar unabhängig von ihrer Geschlechtsidentität, ihrer sexuellen Orientierung oder ihrem Geschlechtsausdruck. Um eine inklusive Schulkultur zu schaffen, stehen Lehrkräfte vor der Herausforderung die breite Palette von Geschlechtsidentitäten, sexuellen Orientierungen und geschlechtlichen Ausdrucksformen anzuerkennen und wertzuschätzen.

### Vier grundlegende Konzepte

- **Geschlechtliche Vielfalt** umfasst unterschiedliche Geschlechtsidentitäten wie männlich, weiblich, nicht-binär, genderqueer, genderfluid und viele andere. Es liegt das Bewusstsein vor, dass das Geschlecht nicht ausschließlich an biologische Merkmale gebunden ist, sondern auch von individuellen Erfahrungen, Identitäten und Selbstdefinitionen geprägt sein kann. Die Geschlechtszuschreibung Dritter, z.B. bei Geburt aufgrund der äußerlich sichtbaren Körpermerkmale erstellt, kann zum selbst empfundenen und erlebten Geschlecht passen oder nicht: man spricht von **cis-Personen**, wenn ihre eigene Geschlechtsidentität mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt; und von **trans-Personen**, wenn ihre eigene Geschlechtsidentität nicht mit dem bei der Geburt zugewiesenen Geschlecht übereinstimmt. Die Verwendung von **trans\*** dient dazu, darauf hinzuweisen, dass die Geschlechtsidentität nicht auf dem binären Modell von Frauen und Männer beschränkt ist.
- **Sexuelle Vielfalt** bezieht sich auf die unterschiedlichen sexuellen Orientierungen, einschließlich heterosexuell, homosexuell, bisexuell, pansexuell, asexuell und mehr. Sie erkennt an, dass Menschen unterschiedliche romantische, emotionale und sexuelle (oder gar keine) Anziehung empfinden können.
- Der **Geschlechtsausdruck** ist die Art und Weise, wie wir unser Geschlecht durch unsere Kleidung, Verhalten, Interessen und Neigungen zum Ausdruck bringen. Aufgrund der Art und Weise, wie das Geschlecht in unserer Gesellschaft konstruiert wird, kann der Geschlechtsausdruck einer Person als männlich, weiblich oder androgyn wahrgenommen werden.



- **LGBTIQ+** ist eine Abkürzung, die verschiedene geschlechtliche Identitäten und sexuelle Orientierungen zusammenfasst. Die einzelnen Buchstaben stehen für: L – lesbisch; G – schwul; B – bisexuell; T – transgender; I – intersexuell; Q – queer; und +, für weitere Identitäten oder Orientierungen, die nicht durch die anderen Buchstaben abgedeckt werden.
- **LGBTIQ+-Feindlichkeit** bezeichnet die negativen Einstellungen, Vorurteile oder Handlungen, die sich gegen LGBTIQ+ Menschen (bzw. Menschen, die von anderen Menschen als LGBTIQ+ wahrgenommen werden) als soziale Gruppen oder als Individuen richten. Wenn LGBTIQ+ Menschen von anderen diskriminiert werden, spricht man von *externalisierter LGBTIQ+-Feindlichkeit*. LGBTIQ+ Menschen selbst können jedoch auch LGBTIQ+-Feindlichkeit gegen sich selbst bzw. gegen ihre soziale Gruppe entwickeln. Diese *internalisierte LGBTIQ+-Feindlichkeit* ist eine Reaktion auf die Übernahme negativer Bilder und Botschaften, die in der Sozialisierungsphase einer Person von der Familie, der Schule, den Medien usw. vermittelt werden. Aufgrund des Widerspruchs zwischen diesen Botschaften und den Gefühlen, die LGBTIQ+ Menschen sowohl in Bezug auf ihre eigene Identität als auch auf ihre Attraktion zu Menschen des gleichen Geschlechts empfinden, sind diese emotional besonders hoch belastet. Der Begriff Feindlichkeit wird dem Begriff Phobie vorgezogen, da dadurch die feindseligen Handlungen und Diskriminierung, die LGBTIQ+ Menschen erfahren, betont werden, anstatt nur die Angst oder Abneigung zu thematisieren. Dies ermöglicht eine deutlichere Betrachtung der tatsächlichen Herausforderungen und Ungerechtigkeiten, mit denen LGBTIQ+ Menschen konfrontiert sind.

### Inklusiver Umgang mit geschlechtlicher und sexueller Vielfalt

Wenn es darum geht, eine inklusive Schulkultur zu schaffen, hat die Forschung drei Handlungsebenen identifiziert, auf denen sich die Lehrkräfte befinden können, wenn sie in ihren Klassen auf geschlechtliche und sexuelle Vielfalt treffen (Szalacha, 2004). Diese drei Handlungsebenen sind progressiv, d. h. jede Ebene schließt die vorherige ein und erfordert weitere Kompetenzen der Lehrkräfte.

1. **„Sicherheit“**: Die Lehrkraft führt eine präventive Intervention gegen Gewalt in der Klasse durch, die den Schutz vor LGBTIQ+-feindlichen Beschimpfungen und körperlicher Gewalt, Suizidprävention und Aufklärung über AIDS und HIV beinhalten kann. Obwohl diese Ebene wichtig ist, birgt sie die Gefahr, dass LGBTIQ+-Schüler\*innen als Opfer (von anderen oder von sich selbst) dargestellt werden, während versucht wird, das „Problem“ unter Kontrolle zu halten.
2. **„Gleichberechtigung“**: Die Lehrkraft ergreift nicht nur Maßnahmen zur Verhinderung von verbaler und körperlicher Gewalt, sondern bezieht auch LGBTIQ+ Menschen und LGBTIQ+ Beziehungen explizit ein. Z. B. durch die Einbeziehung im Unterricht von LGBTIQ+ historischen Figuren und deren Beitrag in der Geschichte.
3. **„Kritik“**: Zusätzlich zu den Maßnahmen, die sie im Unterricht ergreift, versucht die Lehrkraft, Vorurteile und Diskriminierung von LGBTIQ+-Menschen an der

Handlungsebenen im  
Umgang mit  
geschlechtlicher und  
sexueller Vielfalt

Wurzel zu packen, indem sie in der Schule in Frage stellt, dass die Cis-Identität und die heterosexuelle Orientierung als „normal“ betrachtet werden. Die Lehrkraft untersucht z.B. die Lehrpläne und die Politik der Schule und fördert die Verwendung einer inklusiven Sprache und die Berücksichtigung anderer Realitäten.

### Was können Sie als Lehrkraft tun?

Die Zusammenarbeit mit Organisationen und Institutionen (z.B. SCHLAU) ist eine effektive Möglichkeit, um Lehrkräften dabei zu helfen, das Wissen, die Sensibilität und die Ressourcen zu erwerben, um geschlechtliche und sexuelle Vielfalt angemessen und respektvoll in den Schulalltag zu integrieren:

- Fachliche Expertise: Organisationen, die sich auf geschlechtliche und sexuelle Vielfalt spezialisiert haben, verfügen über Fachwissen und Erfahrung in diesem Bereich. Sie können Lehrkräften dabei helfen, ein fundiertes Verständnis der verschiedenen Aspekte geschlechtlicher und sexueller Vielfalt zu entwickeln und angemessene pädagogische Ansätze zu finden.
- Sensibilität und Empathie: Organisationen, die sich mit geschlechtlicher und sexueller Vielfalt befassen, haben oft eine Sensibilität für die spezifischen Bedürfnisse und Herausforderungen von LGBTQ+-Schüler\*innen. Sie können Lehrkräften dabei helfen, ein unterstützendes und respektvolles Lernumfeld zu schaffen, das die Vielfalt anerkennt und wertschätzt.
- Schulungsmöglichkeiten: Organisationen bieten oft Schulungen und Fortbildungen für Lehrkräfte und das Kollegium an, um ihnen das nötige Wissen und die nötigen Fähigkeiten zu vermitteln, um geschlechtliche und sexuelle Vielfalt im Unterricht angemessen anzusprechen. Diese Schulungen können dazu beitragen, Vorurteile abzubauen und ein respektvolles und inklusives Klima zu fördern.

Ganz konkret für Ihren Schulalltag können sie folgende Tipps ausprobieren:

- Eigene Auffassungen und Überzeugungen reflektieren: Beginnen Sie damit, sich über die geschlechtliche und sexuelle Vielfalt zu informieren (z.B. „Echte Vielfalt“, „Schule der Vielfalt“ oder „SCHLAU“... Mehr Infos unter Kontakte und Weiterführende Informationen am Ende des Kapitels). Wenn Lehrkräfte sich die eigenen Vorstellungen, Vorurteile, Stereotype und das Verhalten gegenüber LGBTQ+ Schüler\*innen bewusst machen, diese hinterfragen und überprüfen, können sie den unterschweligen Einfluss eigener Vorurteile vermeiden.
- Respekt für sexuelle und geschlechtliche Vielfalt in der Schule vermitteln: Ein Klima des Vertrauens und der Sicherheit für LGTBI-Schüler\*innen in Ihren Klassen können Sie z.B. schaffen, indem Sie:
  - deutlich machen, dass Sie kein LGBTQ+-feindliches Verhalten dulden.
  - Symbole anzeigen, die darauf hinweisen, dass Ihr Arbeitsplatz ein sicherer Raum für LGTBIQ+ Schüler\*innen ist und dass Sie sich offen

gegen LGBTIQ+-Feindlichkeit aussprechen. Z.B. Flaggen, Aufkleber, Information zu relevanten Events (CSD, IDAHOBIT...), Aussagen und Posters (z.B. „Wir stehe für Akzeptanz und Respekt für alle“) ...

- Transgender-Schüler\*innen immer entsprechend ihrer geschlechtlichen Identität behandeln, indem Sie ihre bevorzugten Namen und Pronomen verwenden.
  - nicht davon ausgehen, dass Ihre Schüler\*innen und Kolleg\*innen cis oder heterosexuell sind. Verwenden Sie neutrale Begriffe, die die Sichtbarkeit der sexuellen und geschlechtlichen Vielfalt fördern (z. B. können Sie statt Lehrer oder Lehrerin den Begriff Lehrkraft verwenden). Erlauben Sie Zuneigungsbekundungen zwischen Schüler\*innen mit gleichgeschlechtlichen Partner\*innen in gleicher Weise wie zwischen Schüler\*innen mit andersgeschlechtlichen Partner\*innen.
  - nicht davon ausgehen, dass die Schüler\*innen aus einer Familie kommen, die aus Vater und Mutter besteht. Diskutieren Sie in der Klasse über die verschiedenen Arten von Familien, die es geben kann: alleinerziehend, Patch-Work, neu zusammengesetzt...
- Integration von Inhalten, die der geschlechtlichen und sexuellen Vielfalt gerecht werden: Führen Sie LGTBI-Bezüge in Ihren Unterricht ein. Es gibt herausragende historische Persönlichkeiten in Kunst, Musik, Literatur, Politik, Philosophie und anderen Lebensbereichen, die eine nicht-normative Geschlechtsidentität oder sexuelle Orientierung hatten (z.B. Sappho, Kahlo, Tschaikowski, Wilde, Woolf, Foucault...). Sie können als positive Referenzen dienen sowohl um Vorurteile, Stereotypen und Diskriminierung abzubauen, als auch um Vorbilder zu präsentieren, die LGBTIQ+-Schüler\*innen, die sich mit ihrer Geschlechtsidentität oder sexuellen Orientierung unsicher oder sogar unwohl fühlen, helfen können.
- Bearbeitung der Vorurteile, die mit LGTBIQ+ Personen verbunden sind: Zeigen Sie die Folgen von Mobbing und Diskriminierung aufgrund des geschlechtlichen und sexuellen Hintergrunds für die Betroffenen auf, um das Einfühlungsvermögen der Schüler\*innen gegenüber möglichen Mobbingopfern zu fördern.

#### Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen

**Schulpsychologische Beratung Wuppertal**  
Friedrich-Ebert-Str. 27, 42103 Wuppertal  
Tel. 0202 563 6990  
schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de  
[www.schulpsychologie-wuppertal.de](http://www.schulpsychologie-wuppertal.de)

### **Kontakte in Wuppertal**

BJ Wuppertal: Verein für Lesben, Schwule, Bi, Trans\*, Inter\* und Queers sowie deren Freunde im Alter von 14 bis 27 Jahren. <https://www.bj-wuppertal.de/>

SCHLAU Wuppertal: <https://wuppertal.schlau.nrw/>

### **Weiterführende Informationen**

Bundesverband Trans\*: <http://www.bundesverband-trans.de/>

Deutsche Gesellschaft für Transidentität und Intersexualität e.V.:  
<https://www.dgti.org/>

Echte Vielfalt: <https://echte-vielfalt.de/>

PinkStinks: <https://pinkstinks.de/>

Selbsthilfeorganisation Trans-ident. e.V.: <http://www.trans-ident.de/>

### **Unterrichtsmaterial:**

Bildungsserver Berlin-Brandenburg: <https://bildungsserver.berlin-brandenburg.de/lehrkaefte/unterrichtsmaterial-sexuelle-vielfalt>

Schule der Vielfalt. *Wie Sie die Akzeptanz von sexueller und geschlechtlicher Vielfalt an Ihrer Schule unterstützen können* Checkliste und Handlungsempfehlungen für Schulen zum Thema LSBTI\*Q.  
<http://www.schule-der-vielfalt.de/checkliste.pdf>

### Quellen

Felix, M. (2015). *Wer hat Angst vorm Regenbogen?* Tectum.

Jahn, B. (2017). *Sexuelle Identität in der Schule: Erfahrungen schwuler Lehrer beim Begleiten schwuler Schüler*. Akademiker Verlag.

Keins, P. (2015). *Trans\*Kinder. Eine kleine Fibel*. CreateSpace Independent Publishing Platform

Köller, K., & Schautz, I. (2022). *Queergestreift. Alles über LGBTIQ+*. Hanser.

Pohl, F. G. (2008). *Bist du schwul, oder was?* Books on Demand.

[Materialen unter: <https://www.schwulelehrer.de/wp/wp-content/uploads/2021/06/70752-633874.pohldidmaterial.pdf>]

Szalacha, L. A. (2004). Educating teachers on LGBTQ issues. *Journal of Gay & Lesbian Issues in Education*, 1(4), 67-79,  
[http://dx.doi.org/10.1300/J367v01n04\\_07](http://dx.doi.org/10.1300/J367v01n04_07)

## Mobbing

*Neele Hermes, Christina Dinter*

*Für Wuppertal: Jan Milinski*

### Was ist Mobbing?

Bei Mobbing handelt es sich um ein absichtliches Verursachen von Verletzungen oder Unwohlsein mit dem Ziel, eine andere Person herabzuwürdigen. Dabei richten sich die Angriffe gegen eine bestimmte Person (z. B. eine\*n Mitschüler\*in oder eine Lehrkraft) oder Personengruppe und treten über einen längeren Zeitraum hinweg auf.

Die Mobbing-Angriffe beruhen auf einem Machtungleichgewicht zwischen Täter\*in bzw. Täter\*innen und Opfern – meist gelingt es den Betroffenen nicht, sich aus eigener Kraft aus der Situation zu befreien, da diese dem\*r Täter\*in bzw. den Täter\*innen körperlich und/oder psychisch unterlegen sind.

Mobbing kann verschiedene Formen annehmen (z. B. verbale und körperliche Aggression, Ausgrenzung oder soziale Angriffe). Durch die vermehrte Nutzung von sozialen Medien spielt sich Mobbing heutzutage nicht selten im Internet ab. Durch diese enorme Reichweite sind die Betroffenen häufig besonders belastet (siehe Cybermobbing).

Mobbing ist von anderen Konflikten in der Schule deutlich abzugrenzen: Letztere erkennt man häufig daran, dass sie auch vor den Augen von Autoritätspersonen ausgetragen werden, oder dass die Beteiligten in der Regel eine Lösung anstreben und der Konflikt zeitlich begrenzt ist.

### Wie können Sie Mobbingfälle erkennen?

Mobbingfälle im Schulalltag zu erkennen ist nicht immer einfach, da sich die Täter\*innen bemühen, ihre Aktionen vor Autoritätspersonen zu verbergen. Folgende Hinweise können dennoch auf das Vorliegen von Mobbingereignissen bei Betroffenen hindeuten:

- häufige Fehlzeiten in der Schule
- negative Einstellung gegenüber Schule (z. B. äußern, nicht gerne zur Schule gehen zu wollen)
- leiden unter körperlichen Beschwerden (z. B. Kopf- oder Bauchweh)
- berichten, schlecht schlafen und/oder schlecht abschalten zu können
- zeigen negative Emotionen (z. B. Hilflosigkeit, Verzweiflung, Wut, Niedergeschlagenheit)
- haben soziale Anpassungsschwierigkeiten bzw. sind schlecht in den Klassenverband integriert (z. B. meiden soziale Kontakte, verhalten sich in sozialen Situationen auffällig)
- sind zurückgezogen und anderen Schüler\*innen mental und/oder körperlich unterlegen
- zeigen delinquentes Verhalten (z. B. Drogenkonsum)

Ungleiches  
Machtverhältnis  
zwischen  
Täter\*innen und  
Betroffenen

Mobbing-  
Opferschaft kann  
sich auf vielfältige  
Weise äußern

- deutlicher Leistungsabfall

Bitte beachten Sie, dass diese Liste keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt und dass sich eine Mobbing-Opferschaft zusätzlich in anderen Bereichen und Verhaltensweisen niederschlagen kann. Zugleich kann das Vorliegen eines/mehrerer dieser Phänomene Folge einer anderen Problematik auf Seiten des\*r Betroffenen sein.

### Was können Sie als Lehrkraft tun?

Das Vorliegen von Mobbingfällen im Schulkontext deutet in der Regel auf eine gestörte Klassendynamik hin und sollte deshalb als systemisches (= das System „Klasse“ betreffendes) Problem betrachtet werden. Aus diesem Grund sollten Anti-Mobbing-Maßnahmen alle Schüler\*innen – sowohl die direkt betroffenen Täter\*innen und Opfer als auch die indirekt beteiligten „Zuschauer\*innen“ – einbinden.

### Prävention

Um Schaden im Vorfeld zu verhindern und schädlichen Dynamiken möglichst wenig Raum zu geben, können Lehrkräfte vorbeugend tätig werden. Folgende präventive Maßnahmen können ergriffen werden, um Mobbingfälle im Klassenverbund gar nicht erst aufkommen zu lassen.

#### Aufklärung

- Thematisieren Sie Mobbing sowie damit verbundene Konsequenzen für Täter\*innen und Betroffene im Unterricht: Durch die Integration des Themas in die reguläre Unterrichtsstruktur kann eine Sensibilisierung der Schüler\*innen erzielt werden. Mittels Aufklärung, z. B. anhand von Fallbeispielen, wird verdeutlicht, welche Auswirkungen Mobbing auf alle Beteiligten haben kann. Auch Übungen zur Perspektivübernahme veranlassen potenzielle Täter\*innen, sich in die Rolle der Opfer hineinzusetzen und deren Gefühle nachzuempfinden.
- Etablieren Sie einen Verhaltenskodex für den Umgang mit Mobbing: Lehrkräfte sollten eindeutig signalisieren, dass Mobbing unter keinen Umständen toleriert wird. Auch sollte deutlich gemacht werden, welche Konsequenzen Täter\*innen zu befürchten haben. Die beschlossenen Verhaltensrichtlinien sollten im Lehrerkollegium abgestimmt werden, sodass ein einheitliches Vorgehen gewährleistet werden kann.

#### Die Gruppe stärken

- Stärken Sie den Zusammenhalt der Klasse: Eine wirksame Maßnahme, um Mobbing vorzubeugen ist eine Stärkung der Klassengemeinschaft. Zur Erreichung dieses Ziels eignen sich gruppenstärkende Aktivitäten (z. B. kooperative Spiele, die die Zusammenarbeit der gesamten Gruppe erfordern und Programme zum Sozialen Lernen) wie auch gemeinsame Ausflüge. Lehrkräfte können sich – in Abstimmung mit der Schulleitung – darüber hinaus über professionelle Anti-Mobbing-Präventionsprogramme für Schulen (z. B. Olweus-Programm) informieren.

**Pausenaufsicht  
sicherstellen**

- Ernennen Sie Anti-Mobbing-Beauftragte: Es kann sinnvoll sein, ausgewählte Schüler\*innen zu beauftragen, Mitschüler\*innen auf ungerechtes Verhalten aufmerksam zu machen und dieses der Lehrkraft mitzuteilen. Erfahrungsgemäß bietet es sich an, dafür selbstbewusste und im Klassenverbund beliebte Schüler\*innen heranzuziehen. Allerdings muss dabei beachtet werden, dass diese Mitschüler\*innen durch ihre Aufgabe nicht selbst zum (nächsten) Opfer werden. Daher muss dieser Prozess engmaschig begleitet werden. Weiterhin sollten Lehrkräfte auf Streitschlichter\*innen sowie Schulsozialarbeiter\*innen aufmerksam machen, welche Konflikte deeskalieren können, sodass Mobbing gar nicht erst entsteht.
- Erhöhen Sie das Sicherheitsgefühl: Mobbingfälle ereignen sich vor allem dann, wenn sich die Täter\*innen unbeobachtet bzw. unkontrolliert fühlen und keine Konsequenz ihres Verhaltens fürchten. Machen Sie transparent, wo sich Aufsichten auf dem Schulhof befinden und seien sie dort präsent für die Schüler\*innen. Auch die Transparenz über Sprechzeiten einzelner Lehrkräfte in den Pausen und Ansprechpartner\*innen während der Schulzeit allgemein sollten der Schüler\*innen- und Elternschaft bekannt sein.
- Vereinbarte Klassenregeln (z. B. respektvoller Umgang, einander ausreden lassen etc.) konsequent durchsetzen: dadurch wird ein Umfeld geschaffen, in dem die Lehrkraft Präsenz ausstrahlt und in unangenehmen Situationen als Vertrauensperson herangezogen wird.
- Erkennen Sie potenzielle Mobbingopfer frühzeitig: Wie bereits erwähnt, zeichnen sich Opfer von Mobbingfällen oft durch ein geringes Selbstbewusstsein und ein geringes Selbstwertgefühl aus. Auch stammen sie häufig aus einem überbehüteten Elternhaus und haben deshalb nicht gelernt, sich gegen andere zu behaupten. Weiterhin ist vielen Mobbingopfern gemein, dass sie sich äußerlich und/oder in ihrem Verhalten von der Masse abheben und sich deshalb zum\*r Außenseiter\*in entwickeln. Bemerken Lehrkräfte einen der benannten Risikofaktoren bei Schüler\*innen, sollte versucht werden, die Betroffenen besonders zu stärken. Dies kann dadurch geschehen, dass die Lehrkraft dem\*r Schüler\*in regelmäßig positive Rückmeldung über die eigenen Stärken (auch im sozialen Bereich) gibt.

Die benannten Präventionsmaßnahmen eignen sich auch bei bereits vorherrschenden Mobbingfällen. In diesem Fall müssen jedoch zusätzlich intensivere Interventionsmaßnahmen erfolgen, sodass das Mobbing schnellstmöglich ein Ende findet und sich das Opfer in der Klassengemeinschaft wieder sicher fühlen kann.

**Intervention****Mit allem  
Betroffenen arbeiten**

- Unterstützen Sie das/die Opfer: Lehrkräfte sollten dem Opfer verständnisvoll und sensibel begegnen. Am wichtigsten ist die Botschaft, dass dem betroffenen Kind oder Jugendlichen geglaubt wird und dass seine/ihre subjektive Wahrnehmung entscheidend ist. Gemeinsam mit dem/der



Betroffenen sollte das weitere Vorgehen besprochen werden. Entscheiden Sie nichts über den Kopf des/der betroffenen Schüler\*in hinweg. Bringen Sie stattdessen deutliche Anerkennung dahingehend zum Ausdruck, dass das Opfer sich überwunden hat und nun einem Erwachsenen anvertraut.

- Setzen Sie den Täter\*innen Grenzen: In Absprache mit dem Opfer sollte die Lehrkraft die Täter\*innen deutlich in ihre Schranken weisen und unmissverständlich zum Ausdruck bringen, dass Mobbing ein nicht-tolerierbares Verhalten darstellt. Lehrkräfte sollten Konsequenzen ankündigen, welche bei weiteren Vorkommnissen folgen. Gleichzeitig muss den Täter\*innen klargemacht werden, dass nicht sie als Person, sondern lediglich ihr Verhalten abgelehnt wird. Auf keinen Fall darf der/die Betroffene danach noch mehr drangsaliert werden, weil der/die Täter\*in das Gefühl des „verpetzt-werdens“ bekommt. Hier ist Sensibilität seitens der Lehrkraft sowie eine genaue Beobachtung und Begleitung aller Beteiligten durch weitere Gespräche gefordert.
- Klären Sie die „Zuschauer\*innen“ (engl.: Bystander) auf: Bei Mobbingfällen spielen auch die indirekt beteiligten Bystander eine wesentliche Rolle. Indem sie die beobachteten Mobbingaktionen tolerieren, bestärken sie die Täter\*innen in ihrem Fehlverhalten und tragen somit indirekt zu einer Aufrechterhaltung des Mobblings bei. Lehrkräfte sollten über diesen Effekt aufklären und die Beteiligten dazu anhalten, gegen schädigendes Verhalten vorzugehen bzw. dieses zu missbilligen und sich auf diese Weise auf die Seite des Opfers zu stellen. Ein Wegfall der Bystander kann zu einer Durchbrechung des Mobbing-Kreislaufs führen, weil die verstärkende Rolle der Mitschüler\*innen nun nicht länger vorhanden ist die Täter\*innen somit für negatives Handeln sanktioniert werden.
- Beziehen Sie Kolleg\*innen und Eltern mit ein: Gelingende Interventionsmaßnahmen setzen voraus, dass alle Akteure, d. h. Eltern, Schulleitung und Lehrerkollegium, die gleichen Ziele und Strategien verfolgen. Das Wissen darum, dass nicht „nur“ die Lehrkraft um die Täterschaft weiß, sondern auch andere Personen die Verhaltensweisen als inakzeptabel einstufen, kann den Schüler\*innen einmal mehr die Tragweite ihres Handelns bewusst machen.
- Handeln Sie konsequent: Lehrkräfte sollten sicherstellen, dass sie die angekündigten Konsequenzen auch tatsächlich umsetzen. Dadurch wird den Täter\*innen vermittelt, dass sie mit ihrem Verhalten nicht durchkommen und sie – sofern sie keinen Schulverweis riskieren wollen – ihr Negativverhalten unterlassen müssen.
- Wiedereingliederung der Betroffenen und der Täter\*innen: Bei der notwendigen Wiedereingliederung in den Schulalltag und Aufarbeitung des Geschehens sowohl der Betroffenen als auch der Täter\*innen ist darauf zu achten, dass für keinen ein Gesichtsverlust entsteht. Eine gute Intervention

Auch die  
Zuschauer\*innen  
tragen zum Mobbing  
bei

Kolleg\*innen  
hinzuziehen

Konsequentes  
Handeln

mündet im Anschluss in eine gute Prävention. Dabei spielt das soziale Lernen und die Förderung von sozial-emotionalen Kompetenzen (z. B. Empathie, Problemlösekompetenz in sozialen Konflikten, Zivilcourage, etc.) eine zentrale Rolle. Da der Konflikt meist emotional sehr aufgeladen ist, können weitere Berater\*innen, z. B. Schulsozialarbeiter\*innen, Beratungslehrkräfte, Vertrauenslehrer\*innen oder Schulpsycholog\*innen, bei der Konfliktlösung unterstützen.

## Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen

### Schulpsychologische Beratung Wuppertal

Friedrich-Ebert-Straße 27, 42103 Wuppertal

Telefon: 0202 563 6990

[schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de](mailto:schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de)

[www.schulpsychologie-wuppertal.de](http://www.schulpsychologie-wuppertal.de)

### Weiterführende Informationen

No Blame Approach: <https://www.no-blame-approach.de/>

CTC. Olweus Mobbing-Präventionsprogramm. <https://www.gruene-liste-praevention.de/nano.cms/datenbank/programm/15>

### Quellen

Blum, H., & Beck, D. (2016). *No blame approach: Mobbing-Intervention in der Schule: Praxishandbuch*. Fairaend.

Schubarth, W. (2010). *Gewalt und Mobbing an Schulen: Möglichkeiten der Prävention und Intervention*. Kohlhammer Verlag.

Taglieber, W. (2005). *Berliner Anti-Mobbing-Fibel – Eine Handreichung für eilige Lehrkräfte*. [https://mobbing-schluss-damit.de/sites/default/files/berliner\\_anti-mobbing-fibel.pdf](https://mobbing-schluss-damit.de/sites/default/files/berliner_anti-mobbing-fibel.pdf)

Warncke, S. (2015, June 15-16). *Prävention von Mobbing im Schulkontext: Grundlagen, Methoden und Evaluation des Programms „Fairplayer.Manual“* [Conference Session]. 13. Interdisziplinäre Bodensee-Fortbildung: Aktuelle Fragen der Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie. [https://www.uniklinik-ulm.de/fileadmin/default/Kliniken/Kinder-Jugendpsychiatrie/Praesentationen/Warncke\\_FairplayerManual\\_2015\\_06\\_16.pdf](https://www.uniklinik-ulm.de/fileadmin/default/Kliniken/Kinder-Jugendpsychiatrie/Praesentationen/Warncke_FairplayerManual_2015_06_16.pdf)

## Sexting

*Hannah Vertgewall*

*Für Wuppertal: Brit Sommerfeld*

### Was ist Sexting?

Digitaler Austausch  
von erotischen  
Inhalten

Der Begriff *Sexting* (zusammengesetzt aus den Wörtern *Sex* und *Texting*) beschreibt den privaten, digital stattfindenden Austausch von erotischen Inhalten. Dazu gehört unter anderem das Versenden, Empfangen und Weiterleiten selbstproduzierter intimer Fotos (z.B. Unterwäsche-Fotos oder „Oben ohne“-Bilder) oder Videos (z.B. sexueller Handlungen wie Masturbation), erotischer Nachrichten oder sexuell kontextualisierter Emojis. Der Austausch geschieht dabei in der Regel mittels Textnachrichten, Messenger-Diensten (z.B. WhatsApp) oder sozialen Netzwerken (z.B. Instagram, Snapchat etc.).

Der Begriff Sexting meint grundsätzlich einen *einvernehmlichen* Austausch von erotischem Material. Von *missbräuchlichem* Sexting wird hingegen gesprochen, wenn intime Fotos oder Chatverläufe ohne Einwilligung an Dritte weitergeleitet oder gar großflächig verbreitet werden. Auch das Versenden intimen Bildmaterials unter starkem sozialem Druck oder Zwang fällt unter den Begriff des missbräuchlichen Sextings.

### Motive und Funktionen von Sexting

Sexting in  
verschiedenen  
sozialen  
Konstellationen

Sexting kann innerhalb verschiedener sozialer Szenarien stattfinden, so zum Beispiel zur Pflege einer bestehenden Partnerschaft (z.B. bei längerfristig anhaltender räumlicher Trennung), bei Anbahnung einer neuen Partnerschaft (z.B. als Vertrauensbeweis), während unverbindlicher Flirts (z.B. zur anonymen sexuellen Exploration) oder zum Austausch in der Freundesgruppe (z.B. zum Zweck des Vergleichs der eigenen sexuellen Attraktivität).

Über die Komponente des sozialen Beziehungsaufbaus hinaus kann Sexting die Möglichkeit bieten, positive und damit selbstwertsteigernde Rückmeldung bzgl. der eigenen Sexualität und Attraktivität zu erhalten. Die positive Bestätigung, von Gleichaltrigen als attraktiv beurteilt oder sexuell begehrt zu werden, kann Unsicherheiten hinsichtlich des eigenen Auftretens oder Aussehens reduzieren sowie Impulse geben, welches Verhalten oder Auftreten als sexuell ansprechend wahrgenommen wird. Somit kann Sexting von Jugendlichen als Mittel zur sexuellen Identitätsfindung genutzt werden.

### Folgen und Risiken von Sexting

Gravierende  
psychosoziale  
Konsequenzen bei  
ungewollter  
Verbreitung

Anders als häufig angenommen, zieht Sexting im Großteil der Fälle *nicht* die missbräuchliche Verwendung des ausgetauschten Materials nach sich: In einer repräsentativen US-Umfrage berichten etwa 2% der befragten Sexter\*innen von einer ungewollten Weiterleitung ihrer Fotos, und nur 1% von einer ungewollten Veröffentlichung im Internet. Kommt es allerdings zu einer missbräuchlichen

Verwendung des Materials, z.B. einer Verbreitung über soziale Medien, sind die psychosozialen Negativkonsequenzen für die Betroffenen häufig gravierend. Gründe für die ungewollte Weiterleitung können vonseiten der Täter\*innen z.B. ein Rachemotiv nach Trennung und/oder Kränkung in einer Partnerschaft, Streit innerhalb von Freundschaften oder ein persönliches Geltungsbedürfnis des\*r Täter\*in sein.

Mögliche Folgen missbräuchlichen Sextings für die Opfer sind:

#### Folgen missbräuchlichen Sextings

- (Cyber-)Mobbing
- Soziale Ausgrenzung
- Stigmatisierung und *Victim-Blaming*
- Schamgefühle, Angstzustände, Depressionen bis hin zu Suizidalität
- Verzweiflung, Hilf- und Ausweglosigkeit
- Langfristige bis lebenslange negative Folgen in verschiedensten Lebensbereichen (z.B. beruflich, sozial) aufgrund des erlangten „Rufes“ und der Schwierigkeit, einmal veröffentlichtes Bildmaterial dauerhaft aus dem Internet zu entfernen

#### Schulduweisungen und Geschlechts- stereotypen

Die missbräuchliche Weiterleitung von Sexting-Inhalten geht häufig mit sog. *Victim-Blaming*, also Schuldzuweisungen an das Opfer, einher. Auch wenn sowohl Mädchen als auch Jungen von missbräuchlichem Sexting und der damit verbundenen Stigmatisierung betroffen sein können, werden geschlechtsspezifische Unterschiede deutlich: Entsprechend traditioneller Geschlechtsstereotypen wird von Mädchen häufig eine sexuell ansprechende Selbstdarstellung bei gleichzeitiger sexueller Zurückhaltung und einer passiven sexuellen Rolle erwartet. Offensiv sexuelles Verhalten führt damit umso mehr zu sozialer Stigmatisierung, da allein das aktive sexuelle Handeln von Mädchen eine soziale und sexuelle Normverletzung darstellt.

#### Rechtslage

#### Strafrechtliche Relevanz von Sexting-Inhalten

**Jugendliche über 14 Jahren dürfen sich grundsätzlich gegenseitig im beidseitigen Einverständnis erotische Aufnahmen von sich schicken! (Landesanstalt für Medien NRW, n.d.)**

In vielen Fällen jedoch ist das Versenden, Empfangen und Weiterleiten von Sexting-Inhalten unter Schüler\*innen strafrechtlich relevant. Grundlage dafür ist die Strafbarkeit von Verbreitung, Erwerb und Besitz kinder- und jugendpornografischer Inhalte nach StGB §184b und §184c. Folgende Abbildungsmotive gelten dabei als Kinder- oder Jugendpornografie:

- sexuelle Handlungen von, an oder vor einem Kind (0-13 Jahre) oder einem\*r Jugendlichen (14-17 Jahre)
- die Wiedergabe eines ganz oder teilweise unbedeckten Kindes / eines\*r Jugendlichen in aufreizend geschlechtsbetonter Körperhaltung oder
- die sexuell aufreizende Wiedergabe der unbedeckten Genitalien oder des unbedeckten Gesäßes eines Kindes oder eines\*r Jugendlichen

Zudem gilt in Deutschland generell das Recht am eigenen Bild, und eine „Verletzung des höchstpersönlichen Lebensbereichs durch Bildaufnahmen“ (StGB § 201a), wie sie bei der unerwünschten Weiterleitung selbstproduzierter intimer Fotos unabhängig vom Alter des\*r Betroffenen vorliegt, wird auf Antrag strafrechtlich verfolgt.

### Was können Sie als Lehrkraft tun?

Da Sexting unter Kindern und Jugendlichen meist im sozialen Nahfeld stattfindet, besuchen Sender, Empfänger und Weiterleiter der Sexting-Inhalte allzu häufig dieselbe Schule oder befinden sich sogar im selben Klassenverband. Dadurch wird der Schule und den Lehrkräften eine zentrale Rolle sowohl bei der Intervention als auch bei der Prävention von missbräuchlichem Sexting zuteil.

### Prävention

#### Verschiedene Präventionsansätze

Es bestehen verschiedene Bewertungen und Ansätze in Hinblick auf Prävention von missbräuchlichem Sexting. Auf der einen Seite steht der abstinenzorientierte Präventionsansatz, der darauf abzielt, Jugendliche gänzlich von Sexting-Aktivitäten abzuhalten. Dabei wird der Fokus insbesondere auf die Aufklärung über Risiken und Auswirkungen von Sexting gelegt. Dem hingegen wird Sexting unter Befürwortern eines weniger konservativen Ansatzes nicht als per se problematisches Mediennutzungsverhalten gesehen – stattdessen liegt der Fokus auf der Vermittlung eines verantwortungsbewussten, selbstbestimmten und kritischen Umgangs mit der eigenen Mediennutzung, anstelle des Aussprechens von Verboten.

Aufklärungen mit Fokus auf Sexting-Risiken können nützlich sein, um Jugendliche, die tatsächlich noch nicht über mögliche negative Folgen nachgedacht haben, zu sensibilisieren oder im seltenen Falle eines starken Gruppendrucks in Richtung Sexting diesem eine kritische Haltung entgegenzusetzen. Allerdings bergen Abstinenz-Kampagnen, die sich primär an die Bildproduzent\*innen wenden, die Gefahr, Geschlechterklischees und Schuldzuweisungen an die Opfer zu verstärken. Wird Sexting hingegen als durchaus übliche Form des Austausches im digitalen Zeitalter verstanden, ist es sinnvoll, den Schüler\*innen einen sicheren Umgang im Sinne des „Safer Sexting“ zu vermitteln.

Weitgehend unabhängig von der Richtung des präventiven Ansatzes können, ergänzend zu speziell entwickelten Programmen, vonseiten der Schule und der Lehrkräfte folgende präventive Maßnahmen hilfreich sein:

#### Maßnahmen vonseiten der Schule

- **Erweitern Sie die Schulregeln** um das Thema Datenschutz bzw. um den respektvollen Umgang mit Daten und Bildern anderer Personen.
- **Erarbeiten Sie ein Konzept**, das festlegt, welche Schritte im Falle eines missbräuchlichen Sexting-Vorfalles eingeleitet werden müssen und wer diese übernehmen wird. So können im eintretenden Ernstfall

Fehlentscheidungen und Übersprunghandlungen vermieden werden, und es geht keine wertvolle Zeit verloren.

- **Achten Sie in der Schule verstärkt auf feindliche, geschlechtsstereotype Äußerungen** und greifen Sie diese auch bei anderen Gelegenheiten im Klassengespräch auf. Greifen Sie die genderspezifischen Wertungen auf, insbesondere im Hinblick auf Victim-Blaming die unterschiedliche Bewertung sexuellen Verhaltens.
- **Die grundsätzliche Vermittlung eines respektvollen und achtsamen Umgangs miteinander** ist – nicht nur, aber auch - in Hinblick auf die Prävention missbräuchlichen Sextings sinnvoll und wichtig.

### Intervention

Schnelles und  
wohlüberlegtes  
Handeln erforderlich

Da nicht nur dem Opfer Negativkonsequenzen drohen, sondern zudem alle anderweitig Beteiligten (Empfänger und Weiterleiter) ggf. mit strafrechtlicher Verfolgung rechnen müssen, ist von schulischer Seite schnelles und gleichzeitig wohlüberlegtes Handeln erforderlich.

Klärung und  
Beweissicherung

### Klärung und Beweissicherung

- Einordnung: Liegt tatsächlich missbräuchliches Sexting vor?  
(Problematisches Verhalten ist die ungebetene Weiterleitung, nicht das Erstellen der Bilder an sich)
- Beteiligte: Wer ist Täter\*innen, Opfer, Mittäter\*innen?
- Beweissicherung: Beweise können auf den mobilen Endgeräten z.B. als Screenshots gespeichert werden.
- Verbreitung: Auf welchen Geräten und Kanälen ist das Material verbreitet worden und welche Schüler\*innen und Klassen sind betroffen?
- Strafbarkeit: Handelt es sich um Kinder- oder Jugendpornografie?

**WICHTIG**: Sehen Sie dringend davon ab, sich das betreffende Material zeigen oder gar zusenden zu lassen. Zum einen machen Sie sich, falls es sich um kinder- oder jugendpornografisches Material handelt, durch die Beschaffung ggf. strafbar. Daher sollten Sie die Beurteilung der Rechtslage (sofern unklar) unbedingt der Polizei überlassen. Zum anderen ist die Situation für das Opfer umso schlimmer, je mehr Personen das Material gesehen haben.

Eingreifen, Melden  
und Informieren

### Eingreifen, Melden und Informieren

- Schulleitung, Schulsozialarbeiter\*innen und/oder schulinternes Krisenteam informieren und weiteres Vorgehen abstimmen
- Eltern des Opfers informieren und beraten. Erwägen Sie gemeinsam mit Eltern und Opfer, wie (bzw. in welcher Form) das Thema in der Schule publik gemacht werden muss, vor allem mit Blick auf die weiteren Folgen für das Opfer.

- Opfer(n) und Eltern Rechtslage erläutern und empfehlen, Löschung der Bilder beim jeweiligen Internetdienst/Sozialen Netzwerk/Messenger anzufordern
- Signalisieren Sie: Wir stehen geschlossen hinter dem Opfer und geben dem Missbrauch von Bildern keine Chance
- Gesamtlehrer- oder Klassenkonferenz nach Bedarf
- Ggf. externe Beratung anfordern (z.B. durch schulpsychologische Beratungsstelle)
- Täter\*innen und Mittäter\*innen zur Löschung der Inhalte auffordern und (rechtliche) Konsequenzen ankündigen
- Bei ausgeprägter Verbreitung der Inhalte an der Schule: Fordern Sie das kollektive Löschen der Inhalte in der Schule auf den Geräten der Mitschüler\*innen und kündigen Sie Konsequenzen (z.B. das Einschalten der Eltern oder Verweise) bei Missachtung an. Weisen Sie dabei auch auf die Rechtslage hin.
- Einschalten der Polizei je nach Fall, ggf. Strafanzeige durch Schule und/oder Eltern bei Kinder- oder Jugendpornografie

#### Aufarbeitung

#### Aufarbeitung

- Psychologische Hilfe für das Opfer anregen, je nach Sachlage
- Opfer vor Angriffen (durch Eltern, Mitschüler\*innen) schützen
- Ereignisse im Klassen- und/oder Schulverband besprechen und aufarbeiten
- Präventive Maßnahmen zur Vorbeugung zukünftiger Vorfälle einleiten

#### Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen

Zu den Themen rund um (Safer-)Sexting (allerdings nicht bei Betroffenheit von missbräuchlichem Sexting oder anderen Gewalterfahrungen) beraten wir Jugendliche auch gerne im Rahmen unserer Jugendberatung:

##### **Jugendberatung der pro familia Beratungsstelle Wuppertal**

Hofaue 21, 42103 Wuppertal

0202 43 16 21

Für Jugendliche Kontaktaufnahme auch über WhatsApp möglich; mehr Infos unter:

<https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/nordrhein-westfalen/beratungsstelle-wuppertal/fuer-jugendliche>

**Schulpsychologische Beratungsstelle der Stadt Wuppertal / Fachbereich  
Beratung und Prävention**

Friedrich-Ebert-Str. 27  
42103 Wuppertal  
Brit Sommerfeld  
Tel.: 0202 / 563-2461

**Zartbitter Münster – Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt**

Hammer Straße 220, 48153 Münster  
Telefon: 0251 4140555  
Per SMS: 0160 91501846  
info@zartbitter-muenster.de  
<https://www.zartbitter-muenster.de/>

**Quellen**

Döring, N. (2012). Erotischer Fotoaustausch unter Jugendlichen:  
Verbreitung, Funktionen und Folgen des Sexting. *Zeitschrift für  
Sexualforschung*, 25(01), 4-25.

Madelmond, J. (2021). *Was ist Sexting?* Landesmedienzentrum Baden-  
Württemberg.  
<https://medienkompetenzrahmen.nrw/unterrichtsmaterialien/detail/sexting-sexuelle-freizuegigkeit-in-digitalen-medien-risiken-und-nebenwirkungen/>

Landesanstalt für Medien NRW (n.d.). *Was ist Sexting? Und wie kann es  
safer sein?* [https://www.medienanstalt-  
nrw.de/themen/cybergrooming/safer-sexting.html](https://www.medienanstalt-nrw.de/themen/cybergrooming/safer-sexting.html)



#### **Weiterführende Informationen**

klicksafe (2023). *Sexting*.

<https://www.klicksafe.de/themen/problematische-inhalte/sexting/>

#### **Unterrichtsmaterialien**

Medienkompetenzrahmen NRW. Sexting: sexuelle Freizügigkeit in digitalen Medien – Risiken und Nebenwirkungen.

<https://medienkompetenzrahmen.nrw/unterrichtsmaterialien/detail/sexting-sexuelle-freizuegigkeit-in-digitalen-medien-risiken-und-nebenwirkungen/>

Angebote der Landesmedienanstalt (auch mit Unterrichtsmaterialien):

Für Lehrkräfte: <https://www.medienanstalt-nrw.de/themen/cybergrooming/safer-sexting.html>

Für Jugendliche: <https://www.safer-sexting.de/>

Anonyme-Online-Beratung für Jugendliche: <https://www.fragzebra.de/>

## Sexualisierte Gewalt

*Mira von der Linde, Ann-Kathrin Tirtey*

*Für Wuppertal: Lina-Sophie Stens, Dominik Tschense*

### Was ist sexualisierte Gewalt?

Sexualisierte Gewalt meint jede sexuelle Handlung, die an oder vor einer Person entweder gegen deren Willen vorgenommen wird oder der die Person aufgrund körperlicher, psychischer, kognitiver oder sprachlicher Unterlegenheit nicht wissentlich zustimmen kann. Für Deutschland gilt: Ein bis zwei Schüler\*innen in jeder Schulklasse sind/waren von sexueller Gewalt - hauptsächlich außerhalb der Schule - betroffen ([UBSKM, 2023](#)).

#### Grenzverletzungen

Es wird zwischen Grenzverletzungen, sexuellen Übergriffen und strafrechtlich relevanten Formen sexualisierter Gewalt unterschieden:

- Mit Grenzverletzungen ist ein einmaliges oder gelegentliches Verhalten gemeint, das häufig unbeabsichtigt passiert. Es geht mithin um die Missachtung persönlicher Grenzen. Zentral ist hierbei, dass es bei der Einschätzung der Unangemessenheit des Verhaltens vor allem um die subjektive Einschätzung des\*r Betroffenen geht. Sie definieren ihre persönliche Grenze und deren Übertretung. Die Verantwortlichkeit für die Grenzverletzung und das Unterlassen zukünftiger Übertritte indes liegt bei den Verursachenden.

Zum Beispiel kann es als Grenzüberschreitung erachtet werden, wenn jemand zum Trösten in den Arm genommen wird, obwohl ihm/ihr dies unangenehm ist.

#### Sexuelle Übergriffe

- Sexuelle Übergriffe passieren keinesfalls zufällig. Ihnen können unterschiedliche Motive zugrunde liegen, jedoch ist von intentionalem Handeln und damit wiederum von einer Verantwortlichkeit der ausführenden Personen auszugehen. Sexuelle Übergriffe finden häufig in Kontexten statt, in denen sich sexistische Einstellungen finden und in denen sie toleriert werden. Gerade in Schulen beginnt wirksame Prävention daher beim Umgang mit diesen sexistischen Strukturen. Auch werden sexuelle Übergriffe von Täter\*innen in Vorbereitung auf schwere Straftaten vorbereitend und strategisch durchgeführt. Sexuelle Übergriffe sind im Vergleich zu Grenzverletzungen deutlich massiver und die abwehrenden Reaktionen der Betroffenen werden missachtet.
- Damit sind Handlungen gemeint,
  - Bei denen eine Person gegen den erkennbaren Willen einer anderen Person sexuelle Handlungen an dieser vornimmt oder von ihr vornehmen lässt. Ein Beispiel wäre eine Situation, in der eine Schüler\*in zu unerwünschtem Geschlechtsverkehr gezwungen wird,

sei es durch physische Gewalt, Drohungen oder Ausnutzung von Machtverhältnissen.

oder

- Bei denen eine Person eine andere Person zur Vornahme oder Duldung sexueller Handlungen an oder von einem Dritten bestimmt. Beispielhaft wäre das Szenario, dass ein Schüler einen anderen Schüler dazu drängt, unsittliche Handlungen an den Genitalien vorzunehmen, ohne dass die betroffene Person dem zustimmt.
- Dies gilt auch,
  - wenn die betroffene Person nicht in der Lage ist, einen entgegenstehenden Willen zu bilden oder zu äußern (z.B. Babies, Kleinkinder, autistische Menschen...)
  - und/ oder die Person auf Grund ihres körperlichen oder psychischen Zustands in der Bildung oder Äußerung des Willens erheblich eingeschränkt ist (z.B. alkoholisierte Zustand, Traumafolgestörung, ...)
  - der/die Täter\*in eine Lage ausnutzt, in der dem Opfer bei Widerstand subjektiv ein empfindliches Übel droht (z.B. wehrt sich ein Schüler gegen unangemessene Annäherungen eines Lehrers. Darauf reagierend droht der Lehrer ihm damit, eine schlechte Note zu geben, wenn er sich weigert, auf die Forderungen einzugehen oder Stillschweigen zu bewahren).
  - oder die Person zur Vornahme oder Duldung der sexuellen Handlung durch Bedrohung und Erpressung genötigt wurde.

#### Strafrechtlich relevante Formen

- Strafrechtlich relevante Formen sexualisierter Gewalt werden im Strafgesetzbuch im 13. Abschnitt aufgeführt. Wichtige Straftatbestände in Bezug auf Kinder und Jugendliche (im Kontext Schule) sind u.a.
  - ▶ §174: Sexueller Missbrauch von Schutzbefohlenen
  - ▶ §176: Sexueller Missbrauch von Kindern
  - ▶ §177: Sexueller Übergriff, sexuelle Nötigung, Vergewaltigung
  - ▶ §180: Förderung sexueller Handlungen Minderjähriger
  - ▶ §182: Sexueller Missbrauch von Jugendlichen
  - ▶ §183: Exhibitionistische Handlungen
  - ▶ §184: Verbreitung pornographischer Schriften\*
  - ▶ §201: Verletzung des höchstpersönlichen Lebensbereichs durch Bildaufnahmen

Auch in Schule gewinnen die Formen „mediatisierter sexualisierter Gewalt“ – also sexualisierte Gewalt unter Nutzung digitaler Medien - an Bedeutung. Dazu gehören z.B. Verteilung beschämender Handyvideos, Verunglimpfung in Klassenchats, Identitätsklau, Teilen von Nacktfotos und mehr. Diese Formen erfüllen zum Teil Straftatbestände.

Im Strafgesetzbuch und in Medien wird in der Regel von „Kinderpornographie“ gesprochen. In Fachkreisen hat sich der Begriff „Missbrauchsdarstellungen“ etabliert, um zu kennzeichnen, dass Pornographie ausschließlich im Kontext von Erwachsenensexualität entstehen kann. Sind Kinder involviert, handelt es sich immer um Missbrauch und

Nur ein Drittel der Betroffenen, die sich in Beratungsstellen melden, zeigen die Sexualdelikte bei der Polizei an, weil viele Fälle sexueller Gewalt im sozialen Nah- und Umfeld ausgeübt werden und Betroffene u.a. aus Scham, Angst und Ambivalenz die Täter\*innen schützen. Lediglich ein Viertel der Taten wird von Täter\*innen begangen, die den Opfern gänzlich fremd sind.

**Wichtig:** Sexualisierte Gewalt beginnt nicht erst dort, wo ein Straftatbestand erfüllt wird. Sie beginnt bei der Missachtung der sexuellen Selbstbestimmung von Menschen – dies kann auch schon bei Grenzverletzungen der Fall sein und bereits sollte angemessen interveniert und Prävention betrieben werden!

### Wie erkenne ich sexualisierte Gewalt?

Im Notfallordner für die Schulen in Nordrhein-Westfalen finden sich erste Informationen über das Thema. Es gibt keine eindeutigen Kennzeichen für das Erkennen von Opfern sexualisierter Gewalt. Weil die Ausübung sexualisierter Gewalt aber meistens einen aktiven und über einen langen Zeitraum geplanten Prozess darstellt, gibt es unterschiedliche Anzeichen, die auf einen sexuellen Missbrauch bei Schüler\*innen hinweisen können; nachfolgend ist eine Auswahl dargestellt:

#### Körperliche Ebene

- Reduzierter, nachlässiger Umgang mit dem eigenen Körper (Hygiene), fehlender Zugang zum eigenen Körper
- Übermüdung, chronische Müdigkeit
- Wiederholte Blasenentzündungen
- Rötungen oder Entzündungen im Anal- und/oder Genitalbereich
- Körperliche Entwicklungsverzögerungen
- Essstörungen
- Hämatome (ggf. durch schamhaftes Verhalten versteckt)

#### Psychisch-kognitive Ebene

- Abrupte Verschlechterung schulischen Lernens

- Lernschwierigkeiten, mangelnde Lernzuwächse trotz augenscheinlich vorhandener Intelligenz
- Wahrnehmungs-, Gedächtnis- und Konzentrationsschwierigkeiten
- Selbstabwertung
- Apathie, Traurigkeit, Schreckhaftigkeit, Unruhe, Verslossenheit
- Plötzliche Stimmungsschwankungen oder aggressive Ausbrüche
- Entwicklungsverzögerungen

### Verhaltensebene

- Selbstverletzendes Verhalten
- Substanzmissbrauch
- Suizidale Äußerungen
- Regressives Verhalten (z.B. einnässen, einkoten)
- Auffallend sexualisiertes Verhalten
- Altersinadäquates sexuelles Wissen
- Verweigerung körperlicher Untersuchungen / medizinischer Hilfe
- Reinszenierung und bildliche Darstellung von Traumainhalten
- Abwesenheit, fehlender Blickkontakt
- Soziale Isolation und Rückzug, Meiden von Spiel und Aktivitäten
- Eingeschränkte Sozial- und Beziehungsfähigkeit
- Bericht über Gewalttätigkeiten in der Familie
- Delinquentes Verhalten, Lügen
- Weigerung, nach Hause zu gehen
- „Einfrieren“ (regloses Gesicht bei voller Wachsamkeit)
- Aufmerksamkeitsuche
- Extrem distanziertes oder distanzloses Verhalten
- Unerklärliches Schulversagen

**Wichtig:** Alle oben genannten Anzeichen können, müssen aber nicht auf einen sexuellen Missbrauch hinweisen. Am zuverlässigsten ist die Aussage des\*r Betroffenen selbst, ob er oder sie Opfer sexualisierter Gewalt geworden ist. Sobald ein\*e Schüler\*in Andeutungen in diese Richtung macht, ist es essentiell, ihm/ihr Glauben zu schenken und umgehend zu handeln.

Dokumentation ist  
wichtig

Eine Auflistung der objektiv beobachteten Auffälligkeiten und Hinweise (Art und Zeitpunkt) sollte gemeinsam mit vorgenommenen Hilfemaßnahmen dokumentiert werden

### Was können Sie als Lehrkraft tun?

#### Verantwortung übernehmen

Die Prävention von sexualisierter Gewalt ist in schulischen Kontexten nicht nur eine verpflichtende Aufgabe, sondern eine entscheidende Verantwortung, die von Pädagogischen Fachkräften getragen werden muss. Die Bedeutung von Schule als Ort für den Kinder- und Jugendschutz kann daher nicht hoch genug bewertet werden. Schule ist der einzige Ort außerhalb der Familie, wo alle Kinder und Jugendlichen täglich gesehen und erreicht werden können. An keinem anderen Ort

verbringen Kinder und Jugendliche so viel Zeit wie an ihrer Schule. Dies birgt zum einen die große Chance, dass von sexualisierter Gewalt und sexuellen Übergriffen Betroffene hier Hilfe erhalten, zum anderen aber das Risiko, dass auch Schulen zum Tatort für sexuelle Übergriffe werden.

Damit Schule ein Ort sein kann, an dem Schüler\*innen vor sexuellen Übergriffen bestmöglich geschützt sind, sie bei Bedarf aber auch zuverlässig und kompetent Hilfe finden, sind schulische Präventionsmaßnahmen und die Entwicklung eines schulischen Schutzkonzeptes notwendig und sinnvoll (UBSKM, 2017; UBSKM, 2018).

Folgende Schlüsselemente spielen eine wesentliche Rolle, um präventiv ein sensibles und schützendes Umfeld zu schaffen:

■ **Sensibilisierung als Grundlage:**

Die Entwicklung eines Bewusstseins für das komplexe Thema der sexualisierten Gewalt ist der erste Schritt. Pädagogische Fachkräfte sollten durch gezielte Fortbildungen und offene Gespräche eine Sensibilität für die verschiedenen Facetten dieser Problematik entwickeln.

■ **Einigkeit im Kollegium als Basis für Prävention:** Eine effektive Prävention erfordert die Einigkeit im Kollegium, wobei klare Priorität für die Prävention von sexualisierter Gewalt festgelegt wird. Gemeinsame Selbstverpflichtungen zur Ächtung sexualisierter Gewalt stärken die kollektive Handlungsfähigkeit und setzen ein starkes Fundament für Präventionsmaßnahmen.

■ **Modellhaftes Verhalten als Schlüssel:** Pädagogische Fachkräfte sind Vorbilder für Schülerinnen und Schüler. Daher ist ein respektvoller, grenzachtender Umgang der pädagogischen Fachkräfte mit ihren Schüler\*innen entscheidend. Dies schafft nicht nur ein positives Klima, sondern vermittelt auch die Werte von Achtung und Vertrauen.

■ **Offene Kommunikation und Fehlerkultur:** Die Schaffung einer offenen Fehlerkultur ermöglicht es, Irritationen und Unsicherheiten (z.B. in Bezug auf Verhalten) im Kollegium anzusprechen. Dies fördert eine unterstützende Umgebung, in der Präventionsmaßnahmen effektiv umgesetzt werden können.

■ **Schulisches Schutzkonzept:** Die gemeinsame Entwicklung eines schulischen Schutzkonzeptes gegen sexualisierte Gewalt reflektiert die zuvor erarbeitete Haltung des Kollegiums und stärkt die Handlungsfähigkeit im Umgang mit sexualisierter Gewalt bei den Fachkräften. Ein Schutzkonzept ist ein System von Maßnahmen, welches zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor (sexualisierter) Gewalt in der Einrichtung beitragen soll. Neben der Umsetzung konkreter Elemente, wie etwa ein Verhaltenskodex, ein Beschwerdeverfahren und ein Leitbild, gehört zu den Maßnahmen auch die Entwicklung einer Haltung in der Institution und die Etablierung einer Fehlerkultur. Die gemeinsame Erarbeitung von Interventionsplänen für verschiedene Szenarien (Schüler\*innen untereinander, Schüler\*in erlebt sexualisierte Gewalt Zuhause, Schüler\*in ist durch Lehrkraft betroffen) ermöglicht eine effektive Vorgehensweise, um sexualisierter Gewalt handlungsfähig und

einheitlich entgegenzutreten. Sowohl intern als auch extern werden Netzwerkpartner zur Thematik der sexualisierten Gewalt festgelegt und das Beratungsnetzwerk gepflegt.

Damit Schutzkonzepte in der Praxis der Institution gelebt werden, sind verschiedene Grundsätze zu beachten, wie zum Beispiel die partizipative Entwicklung der Maßnahmen und die Prozesshaftigkeit der Schutzkonzeptentwicklung. Die Initiative „Kein Raum für Missbrauch“ ([www.schule-gegen-sexuelle-gewalt.de](http://www.schule-gegen-sexuelle-gewalt.de)) fordert bundesweit Schulen auf, Schutzkonzepte gegen sexualisierte Gewalt zu entwickeln. Damit (sollen) Schulen einerseits zu Orten werden, an denen betroffene Schülerinnen und Schüler Hilfe finden. Gleichzeitig sollen diese Schutzkonzepte dafür sorgen, dass sexualisierte Gewalt in der Schule selbst keinen Raum hat. Die Konzepte „sind ein Qualitätsmerkmal für gelebten Kinderschutz“ (UBSKM, 2017).

Institutionen wie Schulen sollten Schutzorte und Kompetenzorte sein, sie müssen also sowohl Schutz vor Gewalt in der Einrichtung bieten, als auch adäquate Hilfen bereitstellen, wenn Kinder oder Jugendliche Gewalt außerhalb der Institution erfahren (z. B. in der Familie) und sich in der Institution offenbaren. Insgesamt liegt die Verantwortung bei Pädagogischen Fachkräften, eine Schulumgebung zu schaffen, die nicht nur Bildung, sondern auch einen sicheren Raum für Schülerinnen und Schüler gewährleistet. Durch ein bewusstes Übernehmen von Verantwortung und die klare Haltung gegenüber sexualisierter Gewalt können Pädagogische Fachkräfte aktiv zu einer präventiven Schulkultur beitragen.

### **Täterstrategien bewusst machen**

#### **Abhängigkeits- verhältnisse**

Die Täter\*innen sexualisierter Gewalt gehen in der Regel sehr gezielt vor. So nehmen sie sich häufig Wochen und Monate Zeit, um den Betroffenen nahe zu kommen und ein Vertrauensverhältnis aufzubauen. Oft suchen sie sich gezielt Schüler\*innen aus, die Außenseiter\*innen sind oder unsicher wirken. Im weiteren Verlauf schenken die Täter\*innen den Betroffenen viel Aufmerksamkeit und befriedigen deren Bedürfnisse nach Nähe und Zuneigung. Durch diese Bevorzugung schenken die Betroffenen dem/der Täter\*in Vertrauen. Über Gefälligkeiten oder auch Geschenke schaffen Täter\*innen Geheimnisse und somit ein Abhängigkeitsverhältnis (z.B. „Ich unterschreibe dir deine Mathearbeit, damit du es deinen Eltern nicht sagen musst, aber das muss unser Geheimnis bleiben.“). Es entsteht eine emotionale Bindung und Nähe, innerhalb derer die Täter\*innen in immer kürzeren Abständen austesten, ob der/die betroffene Schüler\*in seine/ihre körperliche Nähe und Grenzüberschreitungen zulässt. Täter\*innen manipulieren und täuschen aktiv das soziale Umfeld, in dem sie wirken. Häufige Reaktionen auf Anschuldigungen oder sogar erwiesene Taten lauten daher: „Der/die doch nicht!“.

Für den Kontext von Täter\*innen in Schule: Täter\*innen identifizieren Schwachstellen im Schutzgefüge und nutzen diese aus (z.B. entlegene Klassenräume, unbeaufsichtigte Zeiten). Sie schaffen sich Möglichkeiten, mit Schüler\*innen allein zu sein, nehmen eine Sonderrolle ein („besonders vertrauenswürdige Lehrkraft“), zeigen sich besonders engagiert (z.B. für

Kinderschutz), versuchen außerschulisch mit Schüler\*innen in Kontakt zu sein (z.B. über WhatsApp). Sie bemerken sehr gut, ob ihr Verhalten wahrgenommen und wie damit umgegangen wird. Sie prüfen genau, ob Irritationen engagiert und aktiv angesprochen oder toleriert werden.

#### Grenzerweiterung

Andere Strategien sind beispielsweise Drohungen (z.B. „Wenn du etwas sagst, dann glaubt dir keiner/ bringe ich deinen Hund um/ ist die Mama traurig/ komme ich ins Gefängnis...“) oder auch die Suggestion einer aktiv-gewollten Teilnahme an der sexuellen Gewalt (z.B. „Du hast doch mitgemacht.“, „Du hast das Geschenk angenommen, also bekomme ich etwas dafür.“, „Das mache ich nur, weil du so hübsch bist.“). Das heißt, die Grenzen der Schüler\*innen werden aktiv erweitert, während sie immer weiter von anderen isoliert werden.

Auch wenn der Stärkung des Selbstbewusstseins der Kinder und Jugendlichen ebenso wie Sensibilisierung und Prävention eine wichtige Rolle zukommt, ist es die Verantwortung der Täter\*innen, keine Übergriffe zu begehen und die Verantwortung der Lehrkräfte, aufmerksam zu sein. Es ist nicht ausreichend, „Kinder stark zu machen“; ohne die Mitverantwortung der Erwachsenen sind sie nicht geschützt.

#### Gesprächsführung

Verdacht auf sexualisierte Gewalt. Was nun?

Im Folgenden werden exemplarisch einige Situationen vorgestellt und Hinweise zum hilfreichen Umgang damit angeboten. Orientieren Sie ihr Handeln im konkreten Fall an dem in ihrer Schule erarbeiteten Schutzkonzept. Sie sollten hier Interventionspläne vorfinden, die zur Handlungssicherheit beitragen. In Fragen des Kinderschutzes sollten Schulleitung und eine insoweit erfahrene Fachkraft (INSOFA) hinzugezogen werden.

#### Situation A: Ein\*e Schüler\*in vertraut sich einer Lehrkraft an

#### Zeit nehmen, ernst nehmen, besonnen vorgehen

Jemandem zu erzählen, dass man von sexualisierter Gewalt betroffen ist, erfordert Mut und Kraft. Wenn SuS sich anvertrauen, beachten Sie folgende Hinweise.

- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit und sorgen sie dafür, dass es nicht zu Störungen kommt.
- Nehmen Sie die Betroffenen ernst. Vermeiden sie es, zu verharmlosen oder zu dramatisieren. Auch große Betroffenheit und Empörung sind wenig hilfreich.
- Zeigen Sie ihre Gesprächsbereitschaft, ohne Druck aufzubauen und ohne die Betroffenen zu drängen.
- Übergriffe und Straftaten sollten klar als solche benannt werden. Machen Sie auch deutlich, dass die Betroffenen keine Schuld am Geschehenen tragen.
- Stellen Sie offene Fragen – vermeiden sie Suggestivfragen. Dokumentieren Sie Aussagen zeitnah und möglichst im Wortlaut.



- Zeigen Sie Empathie, aber kein Mitleid: der/die Schüler\*in braucht ein\*e standhafte Begleitung an ihrer/seiner Seite.

Anschließend kann die Lehrkraft gemeinsam mit dem\*r Schüler\*in mögliche Schutzmaßnahmen durch die Schule entwickeln. Die Lehrkraft sollte nur versprechen, was sie auch halten kann: Transparenz darüber, mit wem das Gehörte von der Lehrkraft besprochen werden muss, um selbst Sicherheit zu erlangen und der betroffenen Person helfen zu können, ist förderlich für eine vertrauensvolle Lehrer\*innen-Schüler\*innen-Beziehung. Die Dokumentation des Gesprächs sollte kurz schriftlich unter Benennung des Datums, des Sachverhalts und der involvierten Kinder/Jugendlichen erfolgen.

#### Klare Grenzen setzen

Während des gesamten Prozesses ist ein kontinuierlicher Austausch im Kollegium und vor allem mit der Schulleitung essentiell. Falls ein Gespräch mit den Eltern gewünscht ist, sollte dieses gemeinsam mit der zuständigen Lehrkraft und dem betroffenen Kind/Jugendlichen geführt werden. Vorher muss klar abgegrenzt sein, was die Ziele dieses Gesprächs sein sollen. Selbstverständlich gilt dies nur in Fällen, in denen sicher davon ausgegangen werden kann, dass die Eltern nicht am Missbrauch beteiligt sind. Lassen Sie sich als beteiligte Lehrkraft beraten (s.u.: Insoweit erfahrene Fachkräfte, Schulpsychologische Beratungsstellen, Beratungsstellen gegen sexuelle Gewalt).

#### Situation B: Eine übergriffige Situation wird unmittelbar beobachtet

Die Situation muss sofort unterbrochen werden. Eine schriftliche Dokumentation des Sachverhalts mit Datum und den involvierten Schüler\*innen sollte erfolgen. Bei Betroffenen entsprechen alle weiteren Schritte dem Vorgehen aus Situation A.

#### Aufklärung und Schaffen eines Problembewusstseins

Bei Übergriffen unter Schüler\*innen sollten die Lehrkräfte ihr Handeln den Eltern gegenüber transparent machen und selbst über die Konsequenzen entscheiden. Es sollte klargemacht werden, dass die Lehrkraft nicht den Jugendlichen persönlich, sondern sein Verhalten kritisiert. Dementsprechend muss die Maßnahme konsequent und kontrolliert durchgeführt werden und den/die übergriffige\*n Schüler\*in einschränken, ohne seine/ihre Würde zu verletzen. Sexuell übergriffiges Verhalten verwächst sich nicht und erfordert deshalb eine entschiedene Reaktion der Lehrkräfte.

#### Situation C: Sexuelle Übergriffe werden den Lehrkräften durch Schilderungen anderer Schüler\*innen bekannt

Wenn keine Berichte direkt von der/dem Schüler\*in vorliegen, ist es wichtig, dass sich die Lehrkraft präzise Informationen über die kritische Situation verschafft. In einem Gespräch (vgl. Situation A) können die Schüler\*innen nach den involvierten Personen gefragt werden. Danach ist eine Einschätzung im Kollegium essentiell, um das weitere Vorgehen zu klären und möglicherweise ein Gespräch mit den betroffenen Schüler\*innen zu führen. Wenn in diesem Fall keine klare Einschätzung getroffen werden kann, wenden sich Lehrkräfte am besten bereits jetzt in Absprache mit der Schulleitung an die zuständige Fachberatungsstelle.

### Welche Unterstützung gibt es für Lehrkräfte?

#### Professionelle Unterstützung hinzuziehen

Das Thema sexualisierte Gewalt muss und sollte keine Lehrkraft mit sich alleine ausmachen, sondern vertraute Personen aus dem Kollegium mit in die Überlegungen bezüglich des weiteren Vorgehens einbeziehen. Auch die Schulleitung sollte in jedem Fall Kenntnis von der Sachlage haben und auf dieser Grundlage Entscheidungen zum weiteren Vorgehen treffen. Bevor der Fall dem Jugendamt gemeldet wird, können die insofern erfahrenen Fachkräfte (INSOFAS) dort für die eigene Beratung zum weiteren Vorgehen hinzugezogen werden. Bei einer Kindeswohlgefährdung muss der Fall an das zuständige Jugendamt gemeldet werden. Verschiedene Beratungsstellen für sexualisierte Gewalt sind weitere hilfreiche Ansprechpartner.

## Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen

### INSOFAS

„Wuppertal INSOFA-Liste“ → Web-Suchmaschine für die aktuellste Version

Ansprechpartner: Gerd Bonke

[gerd.bonke@stadt.wuppertal.de](mailto:gerd.bonke@stadt.wuppertal.de)

Tel. 0202 5632170

### Schulpsychologische Beratung Wuppertal

Friedrich-Ebert-Str. 27, 42103 Wuppertal

Tel. 0202 563 6990

[schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de](mailto:schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de)

[www.schulpsychologie-wuppertal.de](http://www.schulpsychologie-wuppertal.de)

### Kinderschutzdienst / Kinderschutz und Kindeswohl

Tel. 0202 563-3553

[kinderschutzdienst@stadt.wuppertal.de](mailto:kinderschutzdienst@stadt.wuppertal.de)

[https://www.wuppertal.de/vv/produkte/208/Kindeswohl\\_Kinderschutz.php](https://www.wuppertal.de/vv/produkte/208/Kindeswohl_Kinderschutz.php)

### Fachstelle sexualisierte Gewalt (in der städtischen Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern)

Friedrich-Ebert-Straße 27

42103 Wuppertal

Tel. 0202 563 2426/ 4530/ 3543

[familienberatung@stadt.wuppertal.de](mailto:familienberatung@stadt.wuppertal.de)

<https://www.wuppertal.de/microsite/erziehungsberatung/unsere-beratungsstelle/content/fachstelle-sexualisierte-gewalt.php>

**Fachstelle sexualisierte Gewalt** (in der evangelischen Beratungsstelle der Diakonie Wuppertal)

Kipdorf 36

42103 Wuppertal

Tim Wessalowski

Tel. 0202 / 97 444 - 932

Mobil 0176 1697 4509

Twessalowski@diakonie-wuppertal.de

[efsb@diakonie-wuppertal.de](mailto:efsb@diakonie-wuppertal.de)

<https://www.kjf-wuppertal.de/erziehung-beratung/ev-beratungsstelle/fachstelle-gegen-sexualisierte-gewalt/>

**Fachstelle sexualisierte Gewalt** (in der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Caritasverband Wuppertal/Solingen e.V.)

Hünefeldstraße 57

42285 Wuppertal

Tel. 0202 389036010

Vanessa Graudszus

Mob. 01637401312

E-Mail: [vanessa.graudszus@caritas-wsg.de](mailto:vanessa.graudszus@caritas-wsg.de)

<https://www.caritas-wsg.de/hilfe-angebote/familie/beratung-unterstuetzung/>

**Fachberatungsstelle sexualisierte**

**Gewalt und Koordinierungsstelle Anonyme**

**Spurensicherung (ASS)** (in der Frauenberatungsstelle Wuppertal)

Laurentiusstraße 12

42103 Wuppertal

0202 306007

0202 7582909

[info@frauenberatungwuppertal.de](mailto:info@frauenberatungwuppertal.de)

[s.boese@frauenberatung-wuppertal.de](mailto:s.boese@frauenberatung-wuppertal.de)

<https://frauenberatungwuppertal.de/essstoerungen/>

Online-Beratung in der Virtuellen Beratungsstelle

[www.beranet.assisto.de](http://www.beranet.assisto.de)

**Ärztliche Kinderschutzambulanz Bergisch Land e.V.**

Burger Str. 211

42859 Remscheid

02191 135960

[info@ksa-rs.de](mailto:info@ksa-rs.de)

**Kinder- & Jugendpsychiatrische Institutsambulanz**

Heilpädagogisch-psychotherapeutisches Zentrum (HPZ) der bergischen  
Diakonie

Erfurthweg 28  
42489 Wülfrath  
0202 2729310

[hpz@bergische-diakonie.de](mailto:hpz@bergische-diakonie.de)

<https://www.bergische-diakonie.de/kinder-jugend-und-familie/heilpaedagogisch-psychotherapeutisches-zentrum-hpz-mit-fachklinik-fuer-kinder-und-jugendpsychiatrie/institutsambulanz>

**Kinder- & Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie  
Sana Klinikum Remscheid**

Burger Straße 211  
42859 Remscheid  
02191 135409

[corina.lux@sana.de](mailto:corina.lux@sana.de)

<https://www.sana.de/remscheid/medizin-pflege/kinder-und-jugendmedizin/stationaere-psychosomatische-versorgung>

**Wendepunkt Wuppertaler Krisendienst**

Alte Freiheit 1  
42103 Wuppertal  
0202 244 28 38

[info@krisendienst-wuppertal.de](mailto:info@krisendienst-wuppertal.de)

**pro familia Beratungsstelle**

Hofaue 21  
42103 Wuppertal  
0202 431849  
Marie Johri: [marie.johri@profamilia.de](mailto:marie.johri@profamilia.de)  
Daniel Scholten: [daniel.scholten@profamilia.de](mailto:daniel.scholten@profamilia.de)

<https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/nordrhein-westfalen/beratungsstelle-wuppertal>

**Jugendschutzstelle des Caritasverbandes Wuppertal/Solingen e.V.**

Hünefeldstraße 52  
42285 Wuppertal  
0202 500168

[jugendschutzstelle@caritas-wsg.de](mailto:jugendschutzstelle@caritas-wsg.de)

**Kinderschutzbund Wuppertal DKSB Ortsverband Wuppertal e.V.**

Schlossbleiche 18  
42103 Wuppertal  
0202 755364  
info@kinderschutzbund-wuppertal.de

**HELIOS Klinikum Wuppertal: Kinder & Jugendmedizin**

Kinderschutzgruppe  
0202 8963795  
gwendolin.behnke@helios  
gesundheit.de

**Polizei Wuppertal Kriminalprävention Opferschutz**

Hofkamp31  
42103 Wuppertal  
Tel. 0202 2841801  
k.praevention.wuppertal@polizei.nrw.de

**WEISSER RING e. V. Landesbüro NRW/Rheinland Außenstelle Wuppertal**

Tel. 0151 55164655  
wuppertal@mail.weisser ring.de  
Persönliche Beratung im  
Stadtteilzentrum Heckinghausen  
(an jedem 3. Donnerstag im Monat)  
Telefonberatung und Onlineberatung Weißer Ring: 116 006

**Hilfetelefon sexueller Missbrauch**

Tel. 0800 22 55 530 (anonym)  
<https://www.hilfe-telefon-missbrauch.online/>  
<https://www.hilfe-telefon-missbrauch.online/jugendliche>

**Nummer gegen Kummer/ Kinder- und Jugendtelefon**

116 111  
**Elterntelefon**  
0800 111 0 550

**Zartbitter Köln e.V.**

Sachsenring 2, 50677 Köln

0221 312055

[https://www.zartbitter.de/gegen\\_sexuellen\\_missbrauch/Aktuell/100\\_index.php](https://www.zartbitter.de/gegen_sexuellen_missbrauch/Aktuell/100_index.php)

[https://zartbitter-shop.de/wp-content/uploads/2022/10/Brosch\\_Vermutung\\_klein\\_compressed.pdf](https://zartbitter-shop.de/wp-content/uploads/2022/10/Brosch_Vermutung_klein_compressed.pdf)

**Weiterführende Informationen**

**kostenlose Online-Fortbildung für LehrerInnen:**

[Homepage - Was ist los mit Jaron? \(was-ist-los-mit-jaron.de\)](https://www.was-ist-los-mit-jaron.de)

**Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch:**

<https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/startseite>

**Landesfachstelle Prävention sexualisierte Gewalt:** <https://psg.nrw/>

**im Notfallordner des Landes NRW:**

<https://www.schulministerium.nrw/notfallordner-hinsehen-und-handeln>

Bistum Münster (2012). „Augen auf! Hinsehen und Schützen“. Leitfaden zum Umgang mit Verdachtsfällen sexueller Grenzverletzungen, Übergriffe und Straftaten durch Lehrkräfte und weitere Beschäftigte in der Schule. Bezirksregierung Arnsberg. <https://www.praevention-im-bistum-muenster.de/grundlagen>

# Unterstützung für Lehrkräfte

## Achtsamkeit

*Fabian Becker, Katrin Dabrock, Christina Dinter*

*Für Wuppertal: Lena Bergs*

### Was ist Achtsamkeit?

Offene und  
akzeptierende  
Haltung einnehmen

Unter Achtsamkeit (mindfulness) wird eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit verstanden, die absichtsvoll, nicht wertend und auf die Erfahrungen des gegenwärtigen Moments konzentriert ist. Die Haltung ist offen und akzeptierend. Der Ursprung dieses Konzepts liegt in der fernöstlichen Philosophie wie dem Buddhismus und der Meditationspraxis. Die moderne Achtsamkeitspraxis und die wissenschaftliche Forschung wurden geprägt durch Jon Kabat-Zinn, dem Begründer des Achtsamkeitstrainings MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) zur Stressbewältigung. Elemente des Trainings sind z. B. Atemübungen, Body-Scans und Yogaübungen.

Überlastung und  
Stress im Schulalltag  
reduzieren

Im Kontext Schule gewinnt das Konzept Achtsamkeit zunehmend an Bedeutung, wenn man die hohen Anforderungen und Belastungen im gegenwärtigen Schulsystem in den Fokus rückt. Inmitten voller Stundenpläne und Prüfungen geht Schüler\*innen und auch Lehrkräften der Blick für den gegenwärtigen Moment im Schulalltag häufig verloren. Die Kinder werden früh mit dem Druck der Erwartungen sowie dem Gefühl der Überlastung und des Stresses konfrontiert. Dies kann sich in Konzentrationsschwierigkeiten, Angst- und Stresssymptomen äußern sowie das Wohlbefinden mindern. Auch Lehrkräfte stehen unter hohen psychischen Belastungen und äußern Erschöpfung, Schlaf und Konzentrationsstörungen sowie Angespanntheit. Um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen, ist es wichtig zu lernen, sich auf den gegenwärtigen Moment zu besinnen, das Bewusstsein zu schärfen und sich aus dem Strom ständig aufkommender Gedanken zu befreien.

Das Training von Achtsamkeit in der Schule kann helfen, Stress zu reduzieren, sozial-emotionale Kompetenzen zu stärken und wirkt sich darüber hinaus positiv auf das Wohlbefinden und die Selbstregulation aus.

### Was können Sie als Lehrkraft tun?

Theoretisches  
Wissen über  
Achtsamkeitspraxis  
aneignen

Grundsätzlich können Lehrkräfte dazu beitragen, Achtsamkeit bei Schüler\*innen und sich selbst zu fördern und das Konzept im Kontext Schule zu etablieren. Achtsamkeitstraining kann etwas Übung und Zeit benötigen und es sollte jedem\*r Einzelnen offen stehen in Abhängigkeit eigener Interessen, Vorlieben und Zielen zu entscheiden, ob und wie sie Achtsamkeit trainieren möchten. Die Schule kann durch die Integration von Achtsamkeitsübungen in den Schulalltag dabei helfen, eine Balance zwischen An- und Entspannung aufzubauen, die Konzentration zu



verbessern sowie Stress zu reduzieren. Folgende Maßnahmen erweisen sich als hilfreich, um Achtsamkeit bei Schüler\*innen zu trainieren und nachhaltig zu fördern:

- Informieren Sie sich als Lehrkraft über die moderne Achtsamkeitspraxis sowie den aktuellen Forschungsstand, um den Schüler\*innen das Konzept Achtsamkeit\_nähern zu bringen. So kann den Schüler\*innen eine theoretische Einführung\_in das Thema geboten werden, der Nutzen für den Schulalltag sowie für jede\*n Schüler\*in offengelegt und an geeigneter Stelle als Ansprechpartner\*in Fragen geklärt werden. Anfänglicher Skepsis kann durch wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse entgegengewirkt werden.
- Legen Sie die Bedeutung und den Nutzen des Achtsamkeitstrainings für Schüler\*innen und Eltern offen: Achtsamkeitstraining in der Schule kann hilfreich sein, um Konzentration, Selbstwahrnehmung und die Fähigkeit zur Selbstregulation zu verbessern. Schüler\*innen lernen selbstständig mit Stress im schulischen Kontext umzugehen, sich auf den gegenwärtigen Moment zu besinnen und Anspannung zu lösen. Diese achtsamen Momente\_verschaffen den Kindern Entspannung und geben ihnen die Möglichkeit\_innezuhalten und in sich hineinzuhören. Die Aufmerksamkeitslenkung auf\_das Hier-und-Jetzt wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit aus.\_Achtsamkeitstraining unterstützt sowohl Lehrkräfte als auch Schüler\*innen\_im Umgang mit stressbedingten Belastungen und trägt zur Entwicklung\_emotionaler und sozialer Kompetenz bei.
- Verschaffen Sie sich einen Überblick über die vielfältigen Methoden, Achtsamkeit zu trainieren: Es existiert eine Vielzahl möglicher Methoden und Übungen, um Achtsamkeit zu trainieren. So stellt beispielsweise Meditation eine inzwischen weit verbreitete Methode dar, um sich auf den gegenwärtigen Moment zu besinnen und kurzweilig Momente der Entspannung zu schaffen. Apps ermöglichen es, diese Form der Achtsamkeitsübung ohne großen Aufwand jederzeit an jedem Ort in den Alltag zu integrieren. Neben Meditationsübungen gibt es ebenfalls eine Vielzahl alltagsbasierter Übungen wie das achtsame Spaziergehen, Treppensteigen oder Essen. Diese ermöglichen es, Achtsamkeit in klassischen Alltagsmomenten zu erleben und sich auf gegenwärtige Erfahrungen zu fokussieren. Körperbezogene Übungen (z.B. Yoga) stellen weitere Möglichkeiten dar, diese Form der Aufmerksamkeitslenkung zu trainieren.
- Finden Sie heraus, welche Achtsamkeitsübungen sich am besten für Ihren Schulalltag eignen: Es bieten sich beispielsweise auch Fantasiereisen an, im Rahmen derer Schüler\*innen in kurzen Ruhephasen von der Lehrkraft eingeladen werden, imaginativ an einen fernen Ort zu reisen.
- Besprechen Sie gemeinsam mit Kolleg\*innen, wie Sie Achtsamkeit klassenübergreifend an der Schule etablieren können: Der gemeinsame Austausch über das Konzept Achtsamkeit ist förderlich, um mit Kolleg\*innen den Nutzen und die Umsetzungsmöglichkeiten für die jeweilige Schule auszuarbeiten. Vielleicht gibt es bereits Lehrkräfte, die Erfahrungen im

Apps nutzen, um Aufwand zu reduzieren

Gemeinsamer Austausch mit Kolleg\*innen

privaten oder beruflichen Kontext mit Achtsamkeit gesammelt haben, wovon Kolleg\*innen und auch die Schüler\*innen profitieren können. Grundsätzlich sollte die Schule als Ganzes hinter dem Konzept Achtsamkeit stehen und Ideen erarbeiten, wie Schüler\*innen die Thematik nähergebracht werden kann. Zum Beispiel könnten Achtsamkeitsstunden fest in den Schulalltag integriert oder das freiwillige Angebot einer Achtsamkeit-AG gemacht werden. Die Schule sollte sich als Ziel setzen, Methoden zum Achtsamkeitstraining langfristig zu etablieren, um das Wohlbefinden der Schüler\*innen und auch Lehrkräfte perspektivisch zu steigern sowie Möglichkeiten aufzuweisen, belastende Situationen erfolgreich zu bewältigen.

Angeleitete Übungen  
für Einsteiger  
hilfreich

- Probieren Sie gemeinsam mit den Schüler\*innen kleine Achtsamkeitsübungen aus: Damit die Schüler\*innen ein Gefühl für den gegenwärtigen Moment bekommen, ist es wichtig, sich Zeit für kleine Achtsamkeitsübungen im Schulalltag zu nehmen. Angeleitete Übungen beispielsweise durch Lehrkräfte bieten besonders für Einsteiger\*innen eine gute Orientierungshilfe. Besonders zu Beginn sollten Übungen wie Atemmeditationen gemeinsam mit den Schüler\*innen in den Unterrichtsstunden durchgeführt werden, sodass die Lehrkraft als Modell für die Schüler\*innen fungiert. Bei Schwierigkeiten, die Aufmerksamkeit auf das Hier-und-Jetzt zu lenken und während der Übung nicht in Gedanken abzuschweifen, kann die Lehrkraft als Motivation dienen, weiter zu üben und Hilfestellungen bieten, indem sie Unsicherheiten ausräumt und die Methoden verständlich erklärt.
- Geben Sie den Schüler\*innen genügend Zeit und Möglichkeiten zum Üben: Beim Training von Achtsamkeit unabhängig vom Kontext sind Übung und Zeit von enormer Wichtigkeit. Vielen Menschen fällt es bei den ersten Versuchen schwer, die Aufmerksamkeit voll und ganz auf das Hier-und-Jetzt zu lenken und innezuhalten. Oftmals schweift man zum Teil mehrfach mit den Gedanken ab und erreicht keinen spürbaren Zustand der Entspannung. An dieser Stelle ist es wichtig, die Schüler\*innen zu ermutigen, am Ball zu bleiben und Achtsamkeit regelmäßig als festen Bestandteil des Schulalltags (z.B. in den Pausen) zu trainieren. Das Training von Achtsamkeit steht ganz unter dem Motto „Übung macht den Meister“.
- Vergewissern Sie sich, wie die Schüler\*innen das Achtsamkeitstraining empfinden und ob sie Veränderungen bei sich wahrnehmen: Es ist wichtig mit den Schüler\*innen im gegenseitigen Austausch zu bleiben, wie sie das Achtsamkeitstraining erleben, welche Effekte sich bei Ihnen einstellen und welche Schwierigkeiten auftreten. An dieser Stelle bieten sich Achtsamkeitstagebücher an, in die die Schüler\*innen ihre Erfahrungen mit durchgeführten Achtsamkeitsübungen und allgemeine Gedanken zum Thema Achtsamkeit notieren. (Z.B. Welche Übung wurde durchgeführt? Wie habe ich mich vor bzw. nach der Übung gefühlt? Was fiel mir schwer bzw. leicht?) Durch die Verschriftlichungen ist es der Lehrkraft möglich, die Schüler\*innen an dem Punkt abzuholen, an dem sie stehen und ein Feedback zum Achtsamkeitstraining zu erhalten.

Im Austausch über  
Effekte der Übungen  
bei den SuS bleiben

Kleine Auszeiten vom  
Alltag schaffen

Ziele formulieren  
und zu Hause  
trainieren

- Nutzen Sie die Achtsamkeitsübungen, um den Schüler\*innen im Schulalltag kleine Pausen und eine kurze Auszeit vom Lernen zu schaffen: Das Achtsamkeitstraining bietet sich besonders in stressigen Prüfungsphasen oder an langen Schultagen an, an denen die Schüler\*innen enormem Stress und Anspannung ausgesetzt sind. Kurze Meditationen oder Körperübungen während des Unterrichts (z.B. zwischen zwei Arbeitsaufträgen) oder in der Pause können helfen, die Konzentration der Schüler\*innen zu verbessern. Durch das angeleitete Achtsamkeitstraining können sich sowohl die Lehrkräfte als auch die Schüler\*innen eine kleine Auszeit vom Lernen nehmen, indem sie ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst vom Lernstoff zum Beispiel in Richtung der Atmung lenken. So kann neue Kraft für bevorstehende Aufgaben und das Lernen gesammelt werden.
- Formulieren Sie gemeinsam mit den Schüler\*innen bedeutungsvolle Achtsamkeitsziele: Das Wissen um die Sinnhaftigkeit, den konkreten Nutzen sowie die praktischen Anwendungsmöglichkeiten einer Aufgabe (in diesem Fall das Training von Achtsamkeit) erhöht die Bereitschaft eines\*r Schüler\*in, sich mit den entsprechenden Übungen auseinanderzusetzen, da bei solchen Aufgaben das Grundbedürfnis der Kompetenz befriedigt wird. Besonders wirkungsvoll sind Ziele dann, wenn sie gemeinsam mit den Schüler\*innen erarbeitet und festgehalten werden. Bei der Formulierung eines Achtsamkeitszieles kann sich an dem SMART-Prinzip orientiert werden (siehe aggressives und oppositionelles Verhalten, Prokrastination).
- Ermutigen Sie Schüler\*innen, Achtsamkeit auch zu Hause zu trainieren: Das Konzept Achtsamkeit stellt nicht nur in der Schule eine wirksame Methode dar, Stress und Belastungen entgegenzuwirken. Auch im Alltag werden Schüler\*innen mit herausfordernden Situationen, Anspannung und immer wiederkehrenden Gedanken konfrontiert und von ihnen geplagt. An dieser Stelle können kleine Achtsamkeitsübungen helfen, das Wohlbefinden zu steigern und in einen Zustand der Entspannung zu gelangen. Folglich können Schüler\*innen sowie deren Eltern auch im privaten Kontext vom Achtsamkeitstraining profitieren, indem sie gelernte Übungen aus der Schule zum Beispiel auch beim Erledigen der Hausaufgaben einsetzen, um die Konzentration zu steigern.
- Stehen Sie als konstante\*r Ansprechpartner\*in zur Verfügung: Lehrkräfte sollten ihren Schüler\*innen vermitteln, dass die Inanspruchnahme von Unterstützung sowie das Stellen von Fragen erlaubt bzw. sogar erwünscht ist („Es gibt keine doofen Fragen!“). Erfahrungsgemäß erweist es sich in diesem Zusammenhang als hilfreich, Schüler\*innen die Möglichkeit zu gewähren, akute Fragen zum Beispiel zu einzelnen Achtsamkeitsübungen auch auf digitalem Wege von zu Hause stellen zu können (z.B. per Mail, über Lernplattformen).

## Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen

### Schulpsychologische Beratung Wuppertal

Friedrich-Ebert-Str. 27, 42103 Wuppertal  
Tel. 0202 563 6990  
schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de  
[www.schulpsychologie-wuppertal.de](http://www.schulpsychologie-wuppertal.de)

### Weiterführende Information

Powerful me. 50 Achtsamkeitsübungen: So wirst du achtsamer.  
<https://www.powerful-me.de/achtsamkeit/achtsamkeitsuebungen/>

### Apps

Insight Timer: <https://insighttimer.com/>  
Calm: Finde deine Gelassenheit: <https://www.calm.com/de>

### Quellen

- Altner, N. (2019). *Wege zu mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in der Schule: Eine Schatzkiste voller Übungen und Spielideen*. Klett / Kallmeyer.
- Andersen, A. (2020). *Achtsamkeit im Unterricht: Konzentration, Entspannung und Wahrnehmung trainieren*. Cornelsen.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L.E., Anderson, N.D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/clipsy.bph077>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Schultheis, K., & Hiebl, P. (2019). *Achtsamkeit in der Schule. Ein Konzept zur Bewältigung von Stress und Stärkung der sozial-emotionalen Kompetenz der Kinder*. [https://www.kludiaschultheis.de/media/files/Schultheis-Kludia\\_Achtsamkeit-2017.pdf](https://www.kludiaschultheis.de/media/files/Schultheis-Kludia_Achtsamkeit-2017.pdf)
- Weiss, H., Harrer, M. E., & Dietz, T. (2011). *Das Achtsamkeitsbuch. Grundlagen, Übungen, Anwendungen*. Klett-Cotta.

## Elterngespräche

*Fabian Becker, Katrin Dabrock, Christina Dinter*

*Für Wuppertal: Beate Homrighausen, Dr. Sandra Herbst*

Erziehungs-  
partnerschaften

Betrachten Sie Eltern als Bildungs- und Erziehungspartner: Eltern und Lehrkräfte haben grundsätzlich das gleiche Ziel. Beide möchten das Kind in seiner Entwicklung bestmöglich zu unterstützen. Jedoch weichen die Vorstellungen darüber, wie dieses Ziel erreicht werden soll, häufig stark voneinander ab. Die Zusammenarbeit zwischen Lehrkräften und Eltern sollte vor allem von einem offenen und wertschätzenden Austausch geprägt sein. Elterngespräche können zu verschiedensten Themen stattfinden.

### Was sollten Sie als Lehrkraft beachten?

- Stellen Sie von Anfang an sicher, dass sich eine vertrauensvolle Beziehung zu den Eltern entwickeln kann: Die Wertschätzung von Eltern und das Interesse an ihrer Situation sowie ihrem Erziehungsverhalten fördern den Aufbau einer positiven Beziehung. Beginnen Sie die Gespräche mit einem positiven Inhalt. Suchen sie bei Schüler\*innen mit häufigem Problemverhalten nach positiven Ausnahmen und kommunizieren Sie diese – gerne auch unabhängig von einem geplanten Gespräch („Positivanruf“).

Regelmäßiger  
Austausch

- Fördern Sie positive Erlebnisse durch häufigen Austausch zwischen Eltern und Schule: Gemeinsame Vorträge, Diskussionsabende oder ein Elterncafé können Vertrauen und eine positive Atmosphäre schaffen. Dies sind Ideen, die zusätzlich zu den ohnehin regelmäßig stattfindenden Gesprächen über die aktuelle Lernentwicklung umgesetzt werden können.

Transparente  
Kommunikation

- Schaffen Sie transparente Rollenverhältnisse durch klare Kommunikation: Schon bei der Einladung sollten Themen gemeinsam abgeklärt werden, die besprochen werden. Die Lehrkraft in der Gastgeberrolle leitet das Gespräch und orientiert sich dabei sowohl an den eigenen Zielen und Wünschen sowie an denen der Eltern. Partizipation fördert Akzeptanz.

- Legen Sie Ziele und Themen fest und kommunizieren Sie diese am Anfang eines Gespräches: Sollten überraschende Themen angesprochen werden, kann ggf. darauf hingewiesen werden, dass diese zu einem späteren Zeitpunkt bearbeitet werden.

- Machen Sie auf die Kontextabhängigkeit von Verhalten aufmerksam: Kinder können sich zu Hause, in der Schule, bei Freunden oder in einem Sportkurs unterschiedlich verhalten. Das Verhalten, welches sich zuhause zeigt, muss daher nicht immer dem im Schulkontext entsprechen. Kinder sind gut darin, sich bestimmten Situationen und Begebenheiten anzupassen. Diese Diskrepanz ist manchen Eltern nicht bewusst. Stellen Sie die

Verhaltenswahrnehmung und -beschreibung der Eltern nicht in Frage, sondern erkennen diese als deren Realität an.

- Diskutieren und arbeiten Sie lösungsorientiert: Das vollständige Verstehen eines Problems führt nicht automatisch zu dessen Lösung und ist in vielen Fällen auch nicht erreichbar. Wichtig ist, wie realistische Verbesserungen aussehen können und welche Ressourcen für die Umsetzung dieser benötigt werden. Eine offene Diskussion über die Frage, worin diese Verbesserungen bestehen können sowie über mögliche nächste Schritte ist dabei hilfreich. Suchen Sie im Austausch auch nach kreativen Lösungen: Eltern kennen ihr Kind im häuslichen Kontext besser als Lehrkräfte.

#### Sinnvolle Grenzen

- Vereinbaren Sie mit den Eltern sinnvolle Grenzen: Kinder benötigen Grenzen zur Orientierung und Sicherheit. Die Überschreitung dieser sollte vorab vereinbarte Folgen nach sich ziehen. Eltern und Lehrkräfte sollten gemeinsame Verhaltensrichtlinien für das Kind festlegen. Die Schule sollte nicht nur transparent machen, welche Formen der Wiedergutmachung auf Regelverstöße folgen werden, sondern auch Lernmöglichkeiten für den Erwerb günstiger Verhaltensweisen schaffen.

- Respektieren Sie die Erziehungskompetenz der Eltern: Lehrkräfte sollten behutsam mit Erziehungstipps und Ratschlägen umgehen und Vorschriften vermeiden. Gleichzeitig sollte die Lehrkraft auf ihre professionelle Autonomie bestehen.

#### Sorgen der Eltern ernst nehmen

- Nehmen Sie die Sorgen hinter der geäußerten Kritik der Eltern wahr und sprechen Sie diese offen an: Frust, Ärger und Zorn von Eltern sind in den meisten Fällen ein Ausdruck der Sorge um die Entwicklung des eigenen Kindes. Erfahrungsgemäß richtet sich diese Kritik oftmals gegen die Schulstrukturen oder die Rolle der Lehrkraft, aber nicht gegen Sie als Person.

#### Konstruktive Kommunikation

Nutzen Sie Gesprächsstrategien, die eine offene Kommunikation fördern:

- Wertschätzen und würdigen, z.B.: „Das muss sehr schwer für Sie gewesen sein.“
- Ich- (statt Du-) Botschaften benutzen, z.B.: „Ich habe den Eindruck, dass Sie diesem Vorschlag kritisch gegenüberstehen.“ Anstatt: „Sie sind also kritisch.“
- Konkrete Situationen und konkretes Verhalten ansprechen:
  - „Ich schätze, die schlechte Note in der letzten Arbeit hat Sie enttäuscht.“
  - „Ihr Kind hat gestern im Unterricht folgende Dinge getan/gesagt: ...“
  - „Ich habe beobachtet, dass Ihr Kind in der letzten Woche besonders oft seine Nachbarn gestört hat.“

- Aktives Zuhören**
- Aktives Zuhören, z.B.: Nicken, Blickkontakt halten, das Gegenüber ausreden lassen, sich während des Gesprächs nicht mit anderen Dingen beschäftigen,...
  - Zusammenfassen des Gesagten mit eigenen Worten: So können Informationsverlust und Missverständnisse vermieden und Struktur hergestellt werden.
  - Gefühle und Eindrücke offen ansprechen z.B.: „Ich merke, Ihnen ist dieses Thema sehr wichtig.“
- Umdeutung**
- Reframing: Eine als negativ wahrgenommene Eigenschaft wird in einen neuen, positiven Rahmen eingebettet. So lässt sich die Sicht auf eine Situation verändern. Z.B. „Ihr Kind hat gesagt, dass es mit Ihnen nicht darüber reden möchte. Vielleicht ist das nicht deswegen, weil es Ihnen nicht vertraut, sondern es möchte Sie vor dem Stress bewahren, sich mit diesem Problem auseinanderzusetzen, da es weiß, dass Sie schon so viel zu tun haben.“
- Offene Fragen**
- Offene Fragen stellen: Das erhöht die Gesprächsbereitschaft und motiviert zum Erzählen.
  - Achten Sie darauf, bei welchem Gespräch die Schüler\*innen anwesend sind: Manche Gespräche über Schüler\*innen sollten ohne diese geführt werden. Auf eine altersgemäße Art und Weise sollte das Gesprächsergebnis in diesen Fällen mit ihnen besprochen werden. In einigen Fällen kann es aber durchaus sinnvoll sein, den/die betreffende\*n Schüler\*in aktiv in ein Gespräch einzubinden, um Transparenz zu schaffen und der/dem Betroffenen das Gefühl zu vermitteln, dass nichts über seinen/ihren Kopf hinweg entschieden wird.
- Kultur und Sprache**
- Respektieren Sie kulturelle Unterschiede: Besonders bei Familien, die erst seit kurzer Zeit in Deutschland leben, kann es vorkommen, dass von der hier vorherrschenden Norm abweichende Erziehungsideale vorliegen. Lehrkräfte sollten sich stets ins Gedächtnis rufen, dass „anders“ nicht zwangsläufig defizitär ist. Stattdessen sollten sie ihren eigenen Standpunkt hinterfragen und abweichenden Auffassungen vorurteilsfrei begegnen. Der Hauptfokus sollte jederzeit auf dem Wohl des\*r Schüler\*in liegen.
  - Überwinden Sie Sprachbarrieren: Eltern, die die deutsche Sprache nicht bzw. kaum beherrschen, sind dazu geneigt, Gespräche mit Lehrkräften zu meiden. Gerade hier kann es aber sinnvoll sein, einander Rückmeldung zu geben und über die Entwicklung des Kindes in den Austausch zu kommen. Lehrer\*innen sollten sich auch bei zurückhaltenden Eltern um einen positiven Kontakt bemühen und sprachliche Barrieren ggf. durch kreative Lösungen (z.B. Bildkarten, Dolmetscher) zu umgehen.

## Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen

### **Schulpsychologische Beratung Wuppertal**

Friedrich-Ebert-Str. 27, 42103 Wuppertal  
Tel. 0202 563 6990  
schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de  
[www.schulpsychologie-wuppertal.de](http://www.schulpsychologie-wuppertal.de)

### **Sprint Genossenschaft**

Elberfelder Str. 87-89, 42285 Wuppertal  
0202 / 25 86 41 00  
0202 / 25 86 41 14  
[service@sprinteg.de](mailto:service@sprinteg.de)

Hennig, C. & Ehinger, W. (2014): *Das Elterngespräch in der Schule: Von der Konfrontation zur Kooperation*. Donauwörth.

Qualitätsmerkmale Schulischer Elternarbeit, Vodafone Stiftung Deutschland (2013). [https://www.vodafone-stiftung.de/wp-content/uploads/2019/06/vfst\\_qm\\_elternarbeit\\_web.pdf](https://www.vodafone-stiftung.de/wp-content/uploads/2019/06/vfst_qm_elternarbeit_web.pdf)

Lehrerwelt:

<https://www.lehrerwelt.de/referendare/fachbeitraege/gespraeche-eltern>



## Kollegiale Fallberatung

*Fabian Becker, Markus Jonigk*

*Für Wuppertal: Jan Milinski*

### Was bedeutet Kollegiale Fallberatung?

Die kollegiale Fallberatung ist eine spezifische Methode, um besondere Herausforderungen anzugehen. Dabei besprechen 5-10 Lehrkräfte und/oder Schulsozialarbeiter\*innen gemeinsam anhand eines vorgegebenen Ablaufs konkrete Anliegen. Es ist wichtig, dass alle Teilnehmenden gleichberechtigt und auf derselben Hierarchieebene sind. Dies schließt den\*die jeweils wechselnde\*n Moderator\*in mit ein, der\*die den Prozess lediglich organisatorisch steuert, die Beiträge nicht inhaltlich bewertet und sich somit allparteilich verhalten soll. Finden die Treffen regelmäßig mit denselben Teilnehmenden und am gleichen Ort statt, verbessert dies die Atmosphäre und Vertrautheit des Prozesses.

Möglichkeit für einen  
konstruktiven  
Austausch

Bei der kollegialen Fallberatung gibt es eine Vereinbarung über bestimmte Prinzipien der Zusammenarbeit, um die Vertrautheit zu gewährleisten. So ist es beispielsweise wichtig, dass sich alle Teilnehmenden zur Verschwiegenheit verpflichten und wertschätzend sowie respektvoll miteinander umgehen. Ebenfalls elementar für den Erfolg ist das Vertrauen in die Kompetenzen der Gruppenmitglieder sowie der Gruppe als solche. Dies schafft die Voraussetzung für eine offene Auseinandersetzung mit den eigenen Anliegen. Erklären sich die Teilnehmenden bereit, Perspektiven der jeweils anderen Lehrkraft einzunehmen und eine kleinschrittige Annäherung an eine mögliche Lösung zu akzeptieren, steigt die Wahrscheinlichkeit für einen konstruktiven Lösungsprozess. Grundsätzlich setzt dieses Verfahren allerdings die Zuversicht voraus, dass die benannte Methode prinzipiell hilfreich bei der Lösung von Problemen sein kann. Folgende Punkte können das Gelingen des Prozesses fördern:

- Übung: Eine regelmäßige bewusste Durchführung dieser Methode fördert die Vertrautheit und damit einhergehend die Wirksamkeit des Prozesses.
- Gemeinsames Lösungsfinden fördert die Akzeptanz: Das Annehmen der gemeinsam erarbeiteten Lösung kann eine teambildende Maßnahme sein.
- Fehlermanagement: Der offene Umgang mit Fehlentscheidungen aus der Vergangenheit und die Bereitschaft, sich mit den Fehlern konstruktiv auseinanderzusetzen, sind wichtige Bestandteile im Prozess. Teilnehmende lernen, Kritik als etwas Konstruktives zu betrachten.
- Lösung muss nicht zwangsweise angenommen werden: Manchmal gibt es keine „gute“ Lösung für ein Problem oder der\*die Falleinbringer\*in möchte gerne anders handeln, als die Gruppe es ihm\*ihr nahelegt. Dies sollte akzeptiert werden, damit kein Zwang entsteht, eine getroffene Entscheidung zu rechtfertigen.

Jede\*r entscheidet  
selbst, was für sie  
bzw. ihn hilfreich ist

- Sich in den Dienst des Falleinbringers bzw. der Falleinbringerin stellen: Klärungsfragen und Lösungswege anderer Teilnehmenden beziehen sich teilweise auf die Klärung eigener Theorien, Erklärungen und Gedanken, die Fokussierung sollte jedoch auf dem\*der Falleinbringer\*in liegen. Jedes Gruppenmitglied stellt eine\*n Dienstleister\*in für ihn bzw. sie dar.
- Nicht genannte Informationen sind häufig nicht relevant: Geht der\*die Falleinbringer\*in bei der Schilderung eines Problems nicht auf einen bestimmten Aspekt oder Lösungsvorschlag ein, so ist davon auszugehen, dass diese Informationen für ihn bzw. sie nicht ausschlaggebend erscheinen. Dies ist auch nicht erforderlich und durch die Annahme legitimiert, dass nicht genannte Aspekte in der Regel auch nicht wichtig für den Klärungsprozess sind.
- Gruppenorientierte, feste und flexible Strukturierung: Grundsätzlich sollte der unten beschriebene Ablauf eingehalten werden. Ein\*e erfahrene\*r Moderator\*in kann allerdings von diesem Plan abweichen, sofern er bzw. sie es für den Klärungsprozess an einer Stelle als sinnvoll erachtet. Dies setzt in der Regel ein hohes Maß an Steuerungskompetenz seitens des Moderators oder der Moderatorin und ein Gespür für gruppendynamische Prozesse voraus. In der Regel ist die gemeinsame Bearbeitung des Anliegens nicht nur für den\*die Falleinbringer\*in hilfreich, sondern auch für die Gruppe, da währenddessen häufig Vorschläge, Gedanken und Assoziationen geäußert werden, die auch bei der Bewältigung eigener Herausforderungen nützlich sein können.

### Vorgeschlagene Struktur einer kollegialen Fallberatung

	Wer?	Beschreibung	Aufgaben des/der Moderierenden
1.	Alle	<p><b>Klärung</b></p> <p>Wer ist der oder die Moderator*in?</p> <p>Wer hat ein Anliegen, was er oder sie einbringen möchte?</p> <p>Welche Dringlichkeit hat dieses Anliegen?</p>	<p>Jedem Teilnehmenden die Gelegenheit geben, kurz (3-5 Sätze) einen möglichen Fall anzusprechen und auf einer Skala die Dringlichkeit einzuschätzen (0 = wenig bis 10 = sehr dringlich). Zusammen mit der Gruppe Reihenfolge der Bearbeitung der Fälle festlegen.</p>
2.	Fall-einbringer*in	<p><b>Falldarstellung</b></p> <p>Was ist das Problem?</p> <p>Welche Belastungen erlebe ich durch das Problem? (Gefühle beschreiben; Stärke/Dauer der Belastung)</p> <p>Was wurde bisher versucht?</p> <p>Mit welchem Ergebnis?</p> <p>Welche Ressourcen sind vorhanden?</p> <p>Was ist meine Beratungsanfrage?</p>	<p>Darauf achten, dass der/die Falleinbringer*in nicht unterbrochen wird; die Gruppe hört nur zu. Falls zu ausführlich berichtet wird, sollte um eine Komprimierung der Inhalte gebeten werden.</p>

	Wer?	Beschreibung	Aufgaben des/der Moderierenden
3.	Gruppe	<b>Klärung</b> Was habe ich nicht verstanden? Was fehlt mir? Fragen nur auf der Sachebene sammeln	Darauf achten, dass der Falleinbringer nicht sofort auf die Anmerkungen und Fragen antwortet. Nur eine Frage pro Person zulassen. Keine Ratschläge, Interpretationen, Wertungen erwünscht.
	Falleinbringer*in	Nach der Fragensammlung findet eine Fragenbeantwortung durch den/die Falleinbringer*in statt.	Keine weiteren Fragen von Gruppe zulassen. Der Rest der Gruppe hört nur zu.
4.	Gruppe	<b>Blitzlicht</b> Gruppenmitglieder schildern eigene Gefühle, Phantasien, Anregungen, Einfälle und Beobachtungen, z.B. „Ich fühle mich...“, „Ich habe folgendes Bild (Metapher) im Kopf...“, „Mir fällt auf...“	Keine Lösungsvorschläge zulassen. Falleinbringer hört nur zu. Nur ein Beitrag pro Person.
5.	Gruppe	<b>Hypothesenbildung</b>  Gruppenmitglieder versetzen sich in die Lage der am Fall beteiligten Akteur*innen „Ich als Lehrkraft...“, „Ich als Mutter/Vater...“, „Ich als Schüler*in...“, „Ich als Falleinbringer*in...“ <i>ich denke mir.../wünsche mir.../fühle mich...</i>	Darauf achten, dass direkte Identifikation im Präsens erfolgt: „Ich als Mutter fühle mich...“ (kein Konjunktiv, der Protagonist kann mit dem Rücken zur Gruppe sitzen) Nur ein Beitrag pro Person
6.	Falleinbringer*in	<b>Rückmeldung</b> Welche Aussagen und Perspektiven sind ansprechend? Welche Gefühle/Gedanken sind bekannt? Welche sind neu, aber interessant? Stimmt die Richtung der Hypothesenbildung nach Meinung des/der Falleinbringer*in?	Keine inhaltliche Diskussion zulassen. Darauf achten, dass die Gruppe lediglich zuhört und nur bei Missverständnissen Korrekturen anbringt.
7.	Gruppe	<b>Ressourcen suchen</b> Gruppenmitglieder reflektieren, an welcher Stelle bzw. bei welchen Akteur*innen sie Ressourcen/ Stärken sehen. Ich erkenne eine Ressource/ Stärke bei...	Nur einen Beitrag pro Person zulassen.

	Wer?	Beschreibung	Aufgaben des/der Moderierenden
8.	Gruppe	<u>Lösungen suchen / Umsetzungsideen sammeln</u> Gruppenmitglieder bringen mögliche Lösungsvorschläge ein. Wenn ich in deiner Situation wäre, würde ich.../Ich sehe das so...	Sammeln der Vorschläge ohne Zensur (evtl. am Flipchart mitschreiben, Karten erstellen). Nur einen Beitrag pro Person zulassen.
9.	Falleinbringer* in	<u>Stellungnahme</u> Der/die Falleinbringer*in gibt Rückmeldung zu seinen/ihren Erkenntnissen. Mich spricht an... Mich bestärkt... Ich sehe das jetzt so... Ich nehme mir vor... Ich habe heute gelernt...	Diskussionen sollten unterbunden werden. Die Gruppe sollte nur zuhören. Den/die Falleinbringer*in dazu anregen, die Realisierbarkeit der Vorschläge zu erproben.
10.	Gruppe	<u>Lerngewinn/Abschluss</u> Wovon habe ich durch den Fall profitiert? Was nehme ich für mich mit?	

### Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen

**Schulpsychologische Beratung Wuppertal**  
 Friedrich-Ebert-Straße 27, 42103 Wuppertal  
 Telefon: 0202 563 6990  
 schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de  
[www.schulpsychologie-wuppertal.de](http://www.schulpsychologie-wuppertal.de)

## Lehrkräftegesundheit

*Mira von der Linde, Kathrin Dabrock*

*Für Wuppertal: Stefanie Overhaus*

Gesundheit ist nicht  
bloß die  
Abwesenheit von  
Krankheit

### Was bedeutet Gesundheit?

Gesundheit wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als „Zustand vollkommenen körperlichen, psychischen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein durch das Fehlen von Krankheit und Gebrechen“ definiert. In der vorliegenden Handlungsempfehlung wird der Fokus auf die psychische Gesundheit gelegt. „Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann“ (WHO, 2019). Sie ist laut Robert-Koch-Institut (RKI) eine „wichtige Bedingung für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und soziale Teilhabe“.

Schutzfaktoren wie körperliche Ausgeglichenheit und eine gesunde Lebensweise (z.B. Ernährung, Bewegung und ausreichend Schlaf), können dabei helfen, die Gesundheit aufrechtzuerhalten. Es sind viele kleine Dinge wie Hobbies pflegen, etwas Wohltuendes für sich selbst zu tun, persönliche Kontakte zu pflegen oder Hilfe anzunehmen, die die psychische Gesunderhaltung unterstützen können. Insgesamt ist es von hoher Relevanz für die psychische Gesundheit, dass Stress- und Erholungsprozesse stets ausgewogen sind (vgl. auch Work-Life-Balance).

### Folgen von Stress

Beim Blick auf Lehrergesundheit werden häufig – auch in der Fachliteratur – zuerst *Defizite* (bzw. Risikofaktoren/Stressoren) anstelle von *Schutzfaktoren* thematisiert, was wenig förderlich ist. Sogenannte Stressoren (z.B. Zeitdruck oder Lärm) werden dabei manchmal einseitig negativ betrachtet. Kurzfristig stellt Stress jedoch ein durchaus funktionales Phänomen dar, das dem Menschen dazu verhilft, leistungsfähig zu sein. Diese Funktion hat sich evolutionär herausgebildet und dem Menschen früher geholfen, zu überleben. Wesentlich ist das Zusammenspiel von Stress und Erholung. Idealerweise sollten „stressige Zeiten“ unter anderem wegen der langfristigen körperlichen Folgen ein absehbares Ende haben bzw. immer wieder durch Erholungsphasen kompensiert werden:

Kurzfristige Folgen von Stress	Langfristige Folgen von chronischem Stress
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erhöhte Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol</li> <li>• Verkrampfung der Muskulatur</li> <li>• Hemmung der Verdauungstätigkeit</li> <li>• Aktivierend: es wird Energie bereitgestellt</li> <li>• Erhöhte Leistungsfähigkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems</li> <li>• Muskel-Skelett-Beschwerden</li> <li>• Defizitäres Gesundheitsverhalten</li> <li>• Burnout (emotionale und körperliche Erschöpfung, Entfremdung gegenüber der Arbeit, reduzierte Leistungsfähigkeit)</li> </ul>

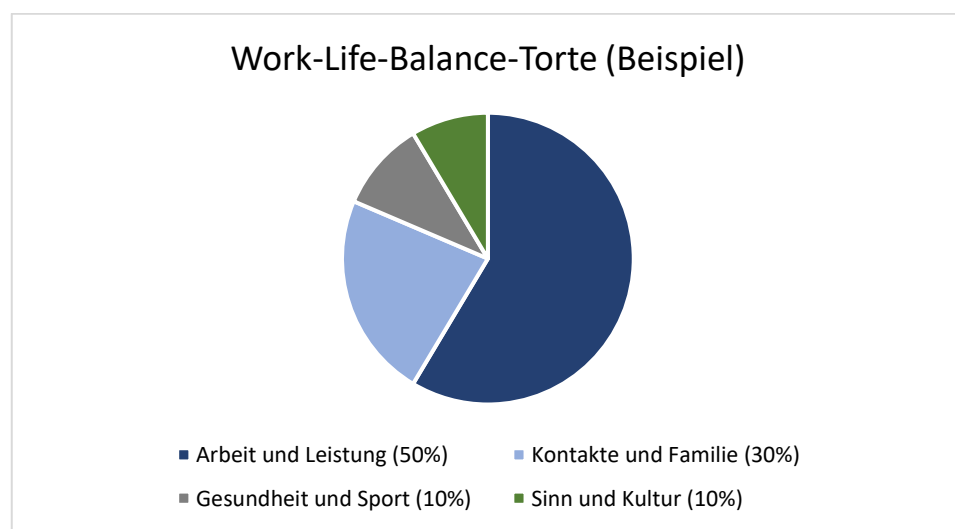
**Stressempfinden ist  
individuell**

In der Schule gibt es verschiedene Belastungen im psychischen, sozialen, organisatorischen und physischen Bereich. Lehrer\*innen sind also einer Vielzahl von Stressoren ausgesetzt, die beanspruchend wirken können. Es wird typischerweise als herausfordernd empfunden, den Ansprüchen an sich selbst sowie den vielfältigen Aufgaben (beurteilen, unterrichten, erziehen, innovieren etc.) gerecht zu werden. Auch gewisse Rollenkonflikte werden häufig als belastend wahrgenommen. Diese Stressoren können schlechte Stimmung, Müdigkeit, Erschöpfung und/oder psychosomatische Beschwerden hervorrufen, wenn sie langfristig belastend wirken und kein angemessener Ausgleich vorhanden ist. Gleichzeitig ist das Stressempfinden sehr individuell und die gleiche Belastung führt bei verschiedenen Menschen zu einer unterschiedlichen Stresswahrnehmung. Die subjektive Wahrnehmung ist in diesem Kontext also zentral.

Im System Schule lassen sich auch zahlreiche Ressourcen identifizieren, die negative Auswirkungen vermeiden können: Handlungs- und Gestaltungsspielräume, soziale Unterstützung, ein gutes soziales Klima und ein positives Führungsverhalten (z.B. unterstützendes Feedback und Coaching) stellen erfahrungsgemäß solche äußeren Ressourcen dar. Besonders hervorzuheben sind zudem die persönlichen Ressourcen: Stressbewältigungsstrategien können erlernt werden, und hoher Selbstwert, Selbstwirksamkeit, Optimismus und Erholung in der Freizeit führen zu einer höheren Belastungsfähigkeit. Im Folgenden werden Bewältigungsstrategien, Techniken, welche die Selbstwirksamkeit beeinflussen und Maßnahmen für mehr Möglichkeiten zur Erholung im Alltag als Lehrkraft vorgestellt. Wichtig ist: Am Anfang steht immer das Innehalten und Reflektieren der eigenen aktuellen Situation.

**Was können Sie als Lehrkraft für Ihre Gesundheit tun?**

Eine Methode, um sich über die Ausgeglichenheit von Beruf und Freizeit bewusst zu werden, ist die „Work-Life-Balance-Torte“. Hierbei werden die Anteile, die verschiedene Lebensbereiche (Sinn und Kultur etc.) während der Wachzeit der letzten drei Monate eingenommen haben, eingetragen:



**Balance zwischen  
Beruf und Freizeit**

Eine ausgeglichene Work-Life-Balance ist dann vorhanden, wenn je etwa die Hälfte der Torte von Freizeit und Beruf gefüllt wird. Das Ergebnis der Übung stellt eine Hilfe zur Selbstreflexion dar und kann Ausgangspunkt für Veränderungsprozesse sein. Sollte Ihr Ergebnis z.B. von einem ausgewogenen Verhältnis abweichen, können Sie versuchen, Ihre Lebensgestaltung je nach Ihren individuellen Zielen oder Bestrebungen anzupassen. Sie können sich zum Ziel machen, bestimmte Bereiche bewusst zu stärken, wenn Sie ein Bedürfnis danach haben.

**Möglichkeiten der Rollenklärung sowie Abgrenzung und Anregungen zur Selbstreflexion**

Die Abgrenzung von Beruf und Freizeit gestaltet sich insbesondere im Lehrberuf oftmals schwierig, weil in den meisten Fällen kein Büro am Arbeitsplatz zur Verfügung steht, die Arbeitszeiten nicht festgelegt sind und Elterngespräche und andere Aufgaben oft nur schwer oder gar nicht delegiert werden können. Zudem stehen in der Regel auch an Wochenenden und Ferientagen Vorbereitungs- und Korrekturaufgaben an, die im häuslichen Umfeld erledigt werden müssen. Bekannte Methoden zur Trennung von Beruf und Freizeit unter diesen Bedingungen sind die örtliche Trennung von Arbeits- und Freizeitplatz zu Hause, keine Weitergabe von Telefon- und Handynummern an Schüler\*innen oder festgelegte Telefonzeiten. Auch das bewusste Setzen von zeitlichen Grenzen, wie lange gearbeitet wird, kann von Nutzen sein. An dieser Stelle ist das Empfinden individuell unterschiedlich: nicht jede Lehrkraft profitiert von dieser strikten Trennung, für andere jedoch ist sie hilfreich.

**Wahrnehmung der  
eigenen Präferenzen**

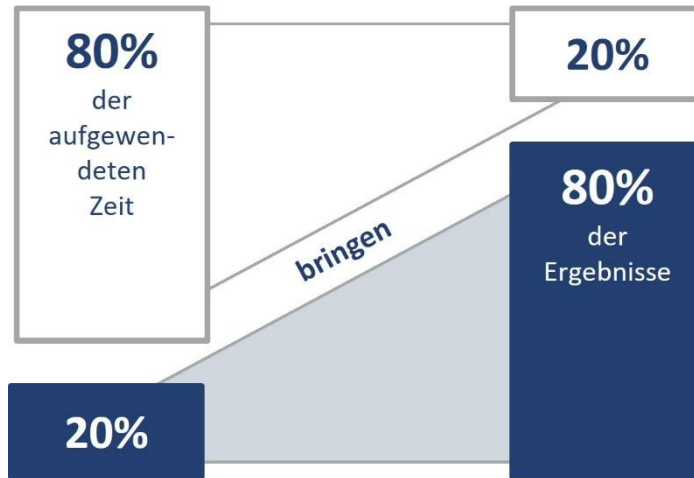
Abgrenzung kann also nach persönlichen Präferenzen erfolgen – relevant ist dabei, womit sich die Lehrkraft wohlfühlt. Der Abstand zum Beruf liegt immer auf einem Kontinuum von Nähe und Distanz: Jeder Mensch hat unterschiedliche Facetten und das Ausmaß, in dem er sich über seine Profession definiert, kann variieren und den Abstand zum Beruf prägen.

**Stress- und Zeitmanagement**

Das Zeitmanagement stellt gerade im Lehrberuf eine große Herausforderung dar. Für ein besseres Zeit- und Stressmanagement sind verschiedene Methoden sinnvoll. So ist es beispielsweise förderlich, für jede Tätigkeit etwa 30 Prozent mehr Zeit einzuplanen als vorgesehen.

**100 % zu geben ist  
nicht in jeder  
Situation erforderlich**

Auch die Berücksichtigung des Pareto-Prinzips kann hilfreich sein: Dieses besagt, dass ein 80-prozentiges Arbeitsergebnis häufig bereits mit 20 Prozent Zeiteinsatz erreicht werden kann. Gleichzeitig müssten für die letzten 20 Prozent im Gegenzug 80 Prozent der Arbeitskraft aufgewendet werden. Es ist wichtig, bewusst zu entscheiden, in welchem Fall man ein *optimales* Ergebnis anstreben möchte und wann man es für sinnvoll hält, sich mit einem *geringeren Grad der Perfektion* zufrieden zu geben und so gezielt seine Ressourcen zu schonen.

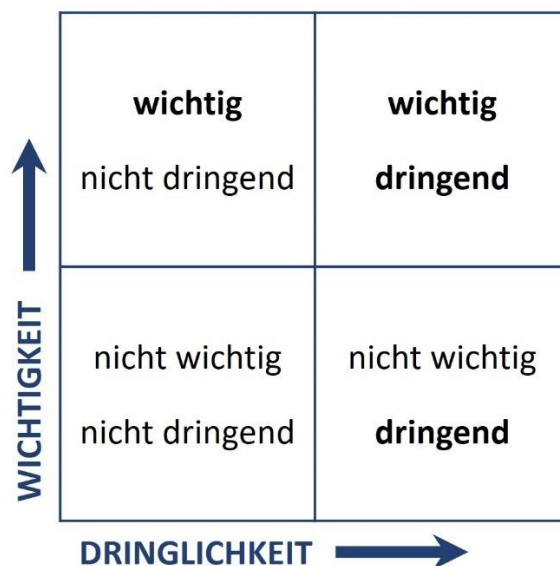


Folgende Tipps können helfen, Ihre Gesundheit aufrechtzuerhalten:

- Setzen Sie das Pareto-Prinzip gezielt ein: Nicht jedes Ergebnis muss perfekt sein. Sich selbst die innere Erlaubnis für weniger perfekte Ergebnisse zu geben, ist dabei ein entscheidender Schritt. Der Unterricht birgt durch die vielfältigen und zahlreichen sozialen Interaktionen zwangsläufig unvorhersehbare Situationen und Faktoren. Es kann also nicht jede Stunde gut oder gar perfekt laufen. Ein akribisches Durchplanen jeder Unterrichtseinheit ist in den meisten Fällen nicht gewinnbringend.
- Setzen Sie Prioritäten: Manche Lehrkräfte profitieren von dem Eisenhower-Prinzip, bei dem vorhandene Aufgaben in vier Kategorien eingeteilt werden. Je nach Einordnung resultiert ein unterschiedlicher Umgang mit den spezifischen Aufgaben:

Organisieren der  
Aufgaben durch  
Priorisierung

### Eisenhower Prinzip





In einem Beruf ohne feste Bürozeiten, in dem die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen können, kann es sinnvoll sein, in der Matrix auch Freizeitaktivitäten zu berücksichtigen. Auf diese Weise kann man sicherstellen, dass diese nicht vernachlässigt werden und die Arbeit im Verhältnis zur Freizeit nicht zu dominant wird (s. Work-Life-Balance).

- Entlasten Sie sich selbst: Durch verschiedene Lerntechniken wie Gruppen- oder Stillarbeitsphasen kann sich die Lehrkraft während des Unterrichts aus dem Fokus nehmen. Eine weitere Idee, um ressourcenschonend zu arbeiten, ist, die Hauptarbeit auf ein oder zwei Klassen zu konzentrieren, wenn dort gerade beispielsweise eine Klausurvorbereitung ansteht. Die anderen Klassen können in der Zeit mit fertigen Materialien aus dem Buch „nebenher“ laufen, ohne dass Sie sehr viel Zeit dafür investieren müssen (s. Pareto-Prinzip). Nach dieser aufwändigen Phase für die beiden erstgenannten Klassen kann wieder mehr Arbeit in die anderen investiert werden.
- Arbeiten Sie mit anderen Lehrkräften im Team: z.B. in Form eines Austausches von Materialien für den Unterricht oder der gemeinsamen Erstellung von Klassenarbeiten und zugehörigen Erwartungshorizonten.
- Nehmen Sie sich als Person mit vielen Facetten wahr: Sie als Person zeichnet mehr aus als Ihre berufliche Tätigkeit. Einen bewussten Ausgleich zum Schulalltag zu schaffen, ist oft bereits hilfreich. Rufen Sie sich beispielsweise ins Gedächtnis, welche Aspekte für Sie im Leben eine große Bedeutung haben und setzen Sie sich konkrete Ziele, um diese nicht zu vernachlässigen.
- Tauschen Sie sich mit Gleichgesinnten aus: Es darf einen Rahmen geben, um seine Emotionen „herauszulassen“ und z.B. mal zu schimpfen oder sich zu ärgern. Manchmal schafft dies bereits genau die Voraussetzungen für einen konstruktiven Umgang mit Schwierigkeiten.
- Nutzen Sie Ihr Kollegium als Ressource: Überlegen Sie gemeinsam im Kollegium und in Absprache mit der Schulleitung, wie gemeinsame Teamzeiten und Konferenzen gestaltet werden können, um für alle als Gewinn und Entlastung wahrgenommen zu werden. Zudem stellt die kollegiale Fallberatung eine Methode dar, um konkrete Herausforderungen im Lehralltag systematisch im Team zu besprechen und Lösungsansätze zu erarbeiten (s. Kollegiale Fallberatung).

### Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen

**Schulpsychologische Beratung Wuppertal**  
Friedrich-Ebert-Str. 27, 42103 Wuppertal  
Tel. 0202 563 6990  
schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de  
[www.schulpsychologie-wuppertal.de](http://www.schulpsychologie-wuppertal.de)

**Kompetenzteam Stadt Wuppertal**

Alexanderstr. 18, 42103 Wuppertal

Tel. 0202 563 2580

wuppertal@kt.nrw.de

<https://www.lehrerfortbildung.schulministerium.nrw.de/Fortbildung/Kompetenzteams/RegBez-D/Stadt-Wuppertal/Team/>

Fortbildungsangebot für Schulen, z.B. Gute gesunde Schule

Kaluza, G. (2004). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Springer.

Schaarschmidt, U., & Fischer, A. W. (2013). *Lehrergesundheit fördern – Schulen stärken. Ein Unterstützungsprogramm für Kollegium und Leitung*. Beltz.

Hillert, A. et al. (2015). *Lehrergesundheit. AGIL – das Präventionsprogramm für Arbeit und Gesundheit im Lehrerberuf*. Schattauer.

## Neue Autorität

*Christina Dinter*

*Für Wuppertal: Nicola Weber*

### Was versteht man unter Neuer Autorität?

Autorität durch  
Beziehung und  
Würde bewahrende  
Handlungen und  
Kommunikation

Oft beklagen Lehrer\*innen den Verlust ihrer Autorität. Sie haben das Gefühl, dass sie nichts tun können, um dem regelverletzenden Verhalten, der Respektlosigkeit und dem Diskriminierungsverhalten der Schüler\*innen untereinander oder der Lehrkraft gegenüber Einhalt zu gebieten. Ermahnungen oder Bestrafungen zeigen keine nachhaltige Wirkung. Gefühle von Ohnmacht und Resignation können entstehen und es wird wahrscheinlicher, dass sich Lehrkräfte zurückziehen und die Schüler\*innen gewähren lassen oder dass sich Lehrkräfte in kraftkostende Machtkämpfe verstricken lassen.

Entlastung durch  
Verbündete und  
Unterstützer\*innen

Als Reaktion auf Autoritätsverlust wurde das Haltungs- und Handlungskonzept der *Neuen Autorität* vom israelischen Psychologen Haim Omer entwickelt und gemeinsam mit Arist von Schlippe im deutschen Sprachraum bekannt gemacht.

Würde bewahren

Der Begriff Autorität leitet sich ab vom lateinischen „auctoritas“ und bezeichnet die „Würde“, (oder auch „Ansehen“, „Einfluss“), welche einer Person oder Organisation zugeschrieben wird und wonach Personen oder Organisationen ihr Denken und Handeln richten.

Im pädagogischen Kontext ist der Begriff „Autorität“ jedoch oft negativ konnotiert. Schnell denkt man an „autoritäre Erziehung“, welche mit Kontrolle, Distanz und Strafen assoziiert wird. Dem Konzept der neuen Autorität liegt jedoch die Annahme zugrunde, dass Autorität nur durch Beziehung sinnvoll ist und die Würde der Beteiligten unangetastet bleiben muss. Während autoritäres Erziehungsverhalten durch Furcht und Distanz zu einem Verlust an Bezogenheit führt, wird mit der Haltung der Neuen Autorität die Beziehung und die Würde von Erziehendem und Schüler\*in gestärkt, und zwar durch Präsenz, wachsame Sorge und Selbstkontrolle der Erziehungsverantwortlichen. Von großer Bedeutung ist dabei, dass es sich um einen gewaltlosen Ansatz handelt, der im Schulterschluss mit allen wichtigen Erziehungspersonen im unterstützenden Netzwerk (Lehrkräfteteams, Kollegien, Schulleitung und Eltern) möglichst gemeinsam und beharrlich demonstriert wird. Dies verhilft somit allen zur Stärkung der jeweiligen Autorität. Grenzen werden durch Entschlossenheit gesetzt, destruktivem Verhalten wird gemeinsamer gewaltloser Widerstand entgegengesetzt, so dass hierdurch alle beteiligten Erziehungsverantwortlichen enorme Entlastung erfahren. Außerdem wird gleichzeitig die Möglichkeit der Versöhnung und Wiedergutmachung signalisiert, mit dem Ziel, der wohlwollenden Integration in die (Schul- oder Klassen-)Gemeinschaft.

Im Folgenden soll kurz auf die wichtigsten Bausteine des Konzepts eingegangen werden.

## Wie können Sie als Lehrkraft handeln?

### Präsenz

### Sich stark im Klassenraum positionieren

### Interesse für jede(n) Schüler\*in

- Seien Sie präsent: Durch das Herstellen von Präsenz kann vielen Problemen vorgebeugt oder diese früh erkannt und so eine Eskalation vermieden werden. Mit Präsenz ist nicht nur eine rein physische Anwesenheit gemeint, die sich z. B. dadurch zeigt, dass die Lehrkraft immer mal wieder den gesamten Klassenraum durchschreitet und sich sofort, aber gelassen zu den entstehenden Unruheherden bewegt oder indem Lehrkräfte mit mehreren Kolleg\*innen auf dem Schulhof oder an bestimmten (dunklen) Schulecken auftauchen. Präsenz zeigt vor allem ihre Wirkung auch emotional-sozial durch eine wohlwollende, zugewandte Haltung, die sich in einem aufrichtigen und respektvollen Interesse allen Schüler\*innen gegenüber ausdrückt. Dieses Interesse zeigt sich zum einen in Begegnungen und Gesprächen auf Augenhöhe, z. B. wenn die Lehrkraft Interesse an den Hobbies oder Wochenendaktivitäten der Schüler\*innen zeigt. Zum anderen ist es notwendig, die Verantwortung für die Beziehung(en) und die Rahmenbedingungen zu übernehmen und klar Stellung zu beziehen. Hierbei zeigt die Lehrkraft das auf den/die einzelne\*n Schüler\*in bezogene Interesse durch ihre „wachsamen Sorge“ und demonstriert ihren Schutzauftrag gegenüber den Täter\*innen wie den Betroffenen gleichermaßen. Signalisieren Sie, dass Sie wachsam da sind und bleiben. Den Schüler\*innen soll einerseits das Gefühl vermittelt werden, dass die Lehrkraft anwesend und aufmerksam ist und andererseits, dass sie bestimmt und zielgerichtet agiert. Eine selbstbewusste Körperhaltung sowie eine deutlich zu vernehmende freundliche, aber energische Stimmlage tragen zu einem präsenten Auftreten bei.

### Selbstkontrolle und Deeskalation

- Üben Sie Selbstkontrolle, um Eskalation vorzubeugen: Zur Vermeidung von Eskalation ist es sinnvoll, dass Lehrer\*innen ihre Selbstkontrolle und eine distanzierte Perspektive bewahren, um die eigene Betroffenheit und Involviertheit in emotional aufgeheizten Situationen zu verringern. So können Sie frühzeitig aus Machtkämpfen aussteigen und Provokationen standhalten. Dabei ist es hilfreich, sich vor Augen zu führen, dass es unmöglich ist, die Schüler\*innen zum gewünschten Verhalten zu zwingen. Gehen Sie achtsam mit sich um, bewahren Sie Ihre Würde und die Ihres Gegenübers, während Sie beharrlich im gewaltfreien Widerstand (s.u.) bleiben. Nützlich dabei ist der Gedanke, dass das Lehrer\*innendasein lediglich Ihre Berufstätigkeit darstellt und Ihre persönlichen Qualitäten und Ihre vielfältigen anderen Rollen als Mensch nicht beeinträchtigt werden können. In gleicher Weise ist es ebenso entlastend und deeskalierend, wenn Sie das unangemessene Verhalten von Schüler\*innen unabhängig von ihrer Persönlichkeit wahrnehmen und in dieser Trennung ansprechen (z. B. „Du als Mensch bist uns wichtig, Dein Verhalten können wir nicht akzeptieren“.).

### Sich Bedenkzeit einräumen

- Handeln Sie mit Verzögerung, wenn Deeskalation notwendig ist: Möglichst rasche und verzögerungsfreie Reaktionen auf Fehlverhalten von Schüler\*innen sind grundsätzlich sinnvoll. Bei stark emotional angespannten Situationen aber, ist es im Sinne eines deeskalierenden Handelns häufig

besser, die Reaktion zu „vertagen“ und bei Bedarf mit „Verbündeten“ (s.u.) die nächsten Handlungsschritte abzustimmen. Omer nutzt zur Verdeutlichung dieses Prinzips die Metapher: „Schmiede das Eisen, wenn es kalt ist.“ So kann die Lehrkraft z.B. bei einer sich in Lautstärke steigernden und sich weigernden Schüler\*innenpersönlichkeit ruhig einen Schlusspunkt setzen und verkünden, dass dieser Vorfall Konsequenzen hat, die gemeinsam mit Lehrerkolleg\*innen überlegt und durchgeführt werden. Vorteilhaft daran ist, dass nicht weitere kostbare Unterrichtszeit verloren geht. Gleichwohl gilt zu beachten, dass diese Maßnahme nicht bei schwerwiegenden Regelverstößen sinnvoll ist. In Situationen, die Gewalt und/oder Aussagen oder Handlungen gegen die freiheitlich-demokratische Grundordnung beinhalten, ist eine sofortige Stellungnahme durch die Lehrkraft vonnöten (z. B. „Diese Aussage ist in unserer Schule nicht akzeptabel.“) sowie der sofortige Schutz der Betroffenen. Natürlich ist auch hier die Ankündigung einer noch folgenden Konsequenz notwendig.

#### Entschlossenheit

- Leisten Sie gewaltlosen Widerstand: Hier lautet der Leitsatz: „Ab sofort schauen wir nicht mehr zu, WIR handeln!“ (allerdings ohne Entwertung oder Bloßstellung). Eine eindeutige Haltung zu leichteren und auch zu schweren Regelverstößen (wie Gewalt, Rassismus, Mobbing) erleichtert Ihnen die unmittelbare Reaktion. Fordern Sie bestimmt und beharrlich die Einhaltung der (Schul-) Regeln ein, verteidigen Sie die für alle gültigen Werte der Schule und zeigen Sie sich als Gegenüber, an dem die Schüler\*innen wachsen können. Halten Schüler\*innen trotz mehrmaliger Ermahnungen und Hinweise seitens der Lehrkraft an ihrem destruktiven Verhalten fest, lassen Sie ihnen (mit kleinem Zeitfenster) die Wahl, sich weiter zu weigern und erhebliche Konsequenzen zu erfahren oder ihr Verhalten zu ändern. Es wird den Schüler\*innen entschlossen signalisiert, dass Sie sowie Ihr Unterstützungssystem (gewaltlose) Maßnahmen ergreifen werden, um den Soll-Zustand wiederherzustellen.
- Signalisieren Sie Versöhnungsbereitschaft und fordern Sie Wiedergutmachung: Damit Schüler\*innen verstehen, dass sich der Widerstand gegen ihr gezeigtes Verhalten und nicht gegen sie als Person richtet, ist es bedeutsam, den betreffenden Schüler\*innen regelmäßige Gesprächsangebote zur Klärung der Vorkommnisse zu machen. Machen Sie dabei deutlich, dass es Ihnen wichtig ist, dass eine vollständige Reintegration als geschätztes Mitglied der Schulgemeinschaft stattfinden soll. Verbale und/oder nonverbale Beziehungsgesten, die Wertschätzung ausdrücken und Versöhnungsbereitschaft signalisieren, tragen zur Deeskalation bei und geben Schüler\*innen das Gefühl, dass das Interesse an ihnen selbst und an einer guten Beziehung weiterbesteht. Entscheidend ist, dass die Gesten nicht an Bedingungen geknüpft und unabhängig vom regelverletzenden Verhalten der Schüler\*innen erfolgen.  
Wenn durch das destruktive Handeln des\*r Schüler\*in ein Schaden entstanden ist, fordern Sie eine Wiedergutmachung ein. Als Lehrkraft begleiten Sie diesen Prozess und tragen zur Reintegration des\*r „Schädigenden“ in die Gruppe bei.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang, dass es weder bei den Geschädigten noch beim Schädigenden zur Einschränkung des Ehre- oder Würdeerlebens kommt. Der/die Schüler\*in lernt auf diese Weise, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen. In diesem Sinne kann die Wiedergutmachung als sinnvolle Alternative zu Strafen betrachtet werden.

#### Transparenz

- Handeln Sie transparent und stellen Sie Öffentlichkeit her: Der Leitsatz hier heißt „Wir informieren EUCH, wie WIR handeln.“ Transparenz bezieht sich zum einen auch auf die bestehenden Regeln, die für alle Schüler\*innen und Lehrkräfte bekannt sein sollten. Entlastend ist hier, dass Sie dann nicht mehr über die individuelle Störung mit Schüler\*innen (womöglich während des Unterrichts) diskutieren müssen. Ihr Fokus liegt nur auf der Regeleinhaltung, die Sie einfordern. Desweiteren stellen Sie Transparenz über die Information der Kolleg\*innen und betroffenen Eltern her, wobei Sie eine Konsequenz immer vorher ankündigen. (z. B. „Ich werde den Vorfall mit meinen Kolleg\*innen besprechen, um uns eine angemessene Konsequenz zu überlegen. Dann informieren wir Eltern und ggfs. die Klasse.“) Transparenz ist in diesem Zusammenhang ein wichtiger Faktor zur Prävention von destruktivem Verhalten. Die Öffentlichkeit kann die Beteiligten vor Eskalation(en) schützen.

#### Die Ankündigung

Die Wirkung von Transparenz ist bei der sog. „Ankündigung“ besonders effektiv zu erleben:

Mit dem Leitsatz „Wir sind in Sorge um Dich/Euch!“ tritt eine Gruppe von Erwachsenen vor eine Klasse oder eine(n) einzelne(n) Schüler(in) und trägt eine schriftlich fixierte gemeinsame Entscheidung vor, in der deutlich wird, dass die Gruppe entschlossen gegen problematische Phänomene vorgeht. Es handelt sich um eine einfache, kurz und prägnant gestaltete Mitteilung (Zustimmung wird nicht erwartet), die besonnen und gemeinsam vertreten vorgetragen wird. Schuldzuweisungen oder lange Mahnreden werden nicht getätigt, aber Aussagen wie: „Wir nehmen wahr: Fehlzeiten, Verweigerung, Angst, Gewalt, etc...“ „Dies entspricht nicht unseren Werten/Regeln/Menschenwürde/Hausordnung/...“ „Das wollen wir nicht mehr und erwarten...“ „Wir überprüfen das so...“ „Wir werden Folgendes machen...“ „Wir werden Dich/Euch nicht zwingen! Aber wir lassen Dich/Euch nicht vom Haken“. Alle Erwachsenen bekräftigen jeweils die vorgelesenen Aussagen (Kopfnicken, Körperhaltung, Mimik). Die Gruppe kann aus Lehrkräften der Klasse, Schulleitung, Eltern, ggfs. Hausmeister\*innen oder sonstigem Schulpersonal bestehen und verlässt nach der Ankündigung ohne Diskussion geschlossen den Raum.

### Schulterschluss mit Verbündeten und Unterstützer\*innen

- Nutzen Sie ein Unterstützungssystem: Als Unterstützer\*innen und Verbündete bei Problemen im schulischen Kontext spielen die Lehrerkolleg\*innen und Schulsozialarbeiter\*innen eine ausgesprochen bedeutsame Rolle. Sprechen Sie von „Wir Kolleg\*innen ...“ und nicht von „Ich“ und berufen Sie sich auf die gemeinsamen Regeln und Werte. Ziehen Sie gemeinsam und entschlossen Grenzen und setzen Sie destruktivem Verhalten einen gemeinsamen gewaltlosen Widerstand entgegen. Damit wird die Verantwortung von allen getragen und Sie stärken effektiv gleichzeitig Ihre Autorität sowie die der Kolleg\*innen. Das schont enorm Ihre persönlichen Ressourcen. Das Wissen darum, dass nicht „nur“ die Lehrkraft um die Regelverstöße weiß und auch andere Personen die Verhaltensweisen als inakzeptabel einstufen, kann einerseits einen entlastenden Effekt auf Lehrkräfte bewirken und andererseits den Schüler\*innen die Tragweite ihres Handelns bewusst machen. Der auch für Schüler\*innen wahrnehmbare Schulterschluss der Kolleg\*innen wie auch das Wissen, dass eine Despektierlichkeit gegenüber einer/m Kolleg\*in als Despektierlichkeit gegenüber der gesamten Lehrerschaft gewertet wird, verhilft jeder Lehrkraft zu mehr Souveränität und Sicherheit im Konfliktfall. Desweiteren besteht eine größere Wahrscheinlichkeit, dass dadurch grenzverletzendes Verhalten weniger häufig auftritt. Durch dieses Bündnis erfahren alle beteiligten Erziehungsverantwortlichen die Stärkung ihrer individuellen Autorität und enorme Entlastung. Gleiches gilt für Eltern, die als gewonnene Verbündete eine wichtige Rolle spielen:

### Kooperation und Wertschätzung der Erziehungspartner- schaft

Kooperieren Sie mit Eltern/Erziehungsberechtigten und gewinnen Sie diese als Bündnispartner\*innen: Ein Kind, das in der Schule aufgrund von Verhaltensproblemen auffällt, zeigt oft auch zuhause entsprechende Auffälligkeiten und umgekehrt. Eine konstruktive Erziehungspartnerschaft zwischen Eltern und Lehrkräften ist auch daher von großer Bedeutung. Denn die gegenseitige Information und Kooperation erhöht deutlich sowohl die Autorität der Lehrkraft als auch die der Eltern. Informieren Sie die Eltern daher über Vorkommnisse mit der Bitte um gemeinsame Maßnahmen, die das Ziel haben, das Kind wieder voll in das System zu integrieren, so dass eine positive soziale Entwicklung und der gewünschte Bildungsabschluss begünstigt werden. Erkennen Sie die Eltern als Expert\*innen in ihrem Territorium (zuhause) an, die nach ihren Möglichkeiten das Beste für ihr Kind tun und erreichen wollen (damit vermeiden Sie auch die nicht selten vorkommende Spirale der gegenseitigen Schuldzuweisungen, die meist in Ablehnung und Abwehr endet).

Fragen Sie, welche kooperierenden Möglichkeiten die Eltern sehen, wie Sie sich gegenseitig unterstützen können. Dabei sind gegenseitige Informationen mit aktualisierten Berichterstattungen, auch über positive Entwicklungen, elementar. Nicht zuletzt können Sie zusammen mit den Eltern die oben erwähnte Ankündigung besonders effektiv durchführen.

## Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen

### **Schulpsychologische Beratung Wuppertal**

Friedrich-Ebert-Str. 27, 42103 Wuppertal

Tel. 0202 563 6990

[schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de](mailto:schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de)

[www.schulpsychologie-wuppertal.de](http://www.schulpsychologie-wuppertal.de)

### **Quellen und weiterführende Informationen**

Lemme, M., & Körner, B. (2016). „*Neue Autorität“ in der Schule: Präsenz und Beziehung im Schulalltag. Spickzettel für Lehrer.* Carl-Auer Verlag.

Lemme, M., & Körner, B. (2018). *Neue Autorität in Haltung und Handlung. Ein Leitfaden für Pädagogik und Beratung.* Carl-Auer Verlag.

Omer, H., & Haller, R. (2020). *Raus aus der Ohnmacht. Das Konzept Neue Autorität für die schulische Praxis.* Vandenhoeck & Ruprecht.

Omer, H., & Haller, R. (2023). *Autorität durch Beziehung. Gewaltloser Widerstand in Beratung, Therapie, Erziehung und Gemeinde.* Vandenhoeck & Ruprecht.

Omer, H., & von Schlippe, A. (2016). *Stärke statt Macht. Neue Autorität in Familie, Schule und Gemeinde.* Vandenhoeck & Ruprecht.

Steinkellner, H., & Ofner, S (2011). Stärke statt Ohnmacht – die 7 Säulen der Neuen Autorität. In: Ursula E. Gamauf-Eberhardt et al.: *Meine Schule gegen Gewalt.* Friedenszentrum Burg Schlaining. [http://1a-psychologie.com/images/04\\_Neue\\_Autoritaet.pdf](http://1a-psychologie.com/images/04_Neue_Autoritaet.pdf)

Freies Institut für Beziehung und Neue Autorität. *Konzept der Neuen Autorität.*

<http://www.beziehungsaspekte.com/de/konzeptneueautoritaet.html>

Broschüre: „Stärke statt Macht“ unter folgendem Link erhältlich:

<https://www.neueautoritaet.de/index.php?ziel=creativ&sid=648>



## Resilienz in der Schule

Dr. Katja Görich

Für Wuppertal: Lena Bergs

### Was ist Resilienz?

Komplexes  
Zusammenspiel  
zwischen  
Risikofaktoren und  
Anpassungsfähigkeit

Resilienz kann verkürzt bezeichnet werden als die „psychische Widerstandskraft gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken“ (Wustmann, 2006). Als resilient werden Menschen oder Systeme bezeichnet, die sich trotz widriger Umstände – also gewissermaßen wider Erwarten – positiv entwickeln. Das heißt, um von Resilienz zu sprechen, müssen zwei Bedingungen erfüllt sein: erstens *widrige Umstände/ein hoher Risikostatus* und zweitens eine *adaptive Entwicklung*.

Der *Risikostatus* kann z.B. darüber festgestellt werden, dass viele belastende Faktoren („Risikofaktoren“) zu einem bestimmten Zeitpunkt bei einer Person gleichzeitig vorliegen. Alternativ kann betrachtet werden, mit wie vielen und/oder wie intensiven Belastungen ein Mensch über eine bestimmte Zeitspanne konfrontiert gewesen ist. Bei Kindern und Jugendlichen kann es sich dabei bspw. um den frühen Verlust eines Elternteils handeln. Bei Lehrkräften kann z.B. eine geringe Distanzierungsfähigkeit einen Risikofaktor darstellen.

Die *adaptive Entwicklung* liegt entweder dann vor, wenn ein Mensch trotz der Belastung *psychisch gesund* bleibt (also keine psychische Störung wie Depressionen oder ein Burnout-Syndrom entwickelt) oder wenn er *altersangemessene Entwicklungsaufgaben* bewältigen kann. Bei Schüler\*innen sind die Ausbildung grundlegender sozialer und intellektueller Kompetenzen (z.B. Empathie, Problemlösefähigkeiten) oder das Finden der eigenen Geschlechtsrolle wichtige Entwicklungsaufgaben. Bei Lehrkräften können es z.B. die Gründung einer Familie und die Bewältigung des Arbeits- und Berufslebens sein.

Resilienz ist erlernbar

Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse haben gezeigt, dass Resilienz keine angeborene, geradezu „magische“ Eigenschaft darstellt, sondern einen adaptiven Prozess und sich dynamisch im Laufe des Lebens entwickeln bzw. verändern kann. Resilienz ist somit erlernbar. Bei Resilienz handelt es sich gewissermaßen um eine *Reaktion* auf äußere Umstände, die einen positiven Anpassungsmechanismus beinhaltet. Des Weiteren weiß man heute, dass Resilienz bereichsspezifisch ist; d.h. dass es für *spezifische* Risikofaktoren auch *spezifischer* Schutzfaktoren bedarf, um sich dennoch weiterhin positiv zu entwickeln. So können einem Kind beim frühen Verlust eines Elternteils andere Schutzfaktoren helfen als bspw. einem Erwachsenen, der unter zu hohen beruflichen Anforderungen leidet. Da also je nach Umständen unterschiedliche Ressourcen hilfreich sein können, werden im Folgenden die beiden Zielgruppen *Lehrkräfte* und *Schüler\*innen* separat betrachtet.

## Resilienz bei Lehrer\*innen – Was können Sie als Lehrkraft tun?

### Schutzfaktoren

Lehrkräfte arbeiten in einem Umfeld, das zahlreiche Belastungen mit sich bringt und sie immer wieder vor neue Herausforderungen stellen kann. Hohe Aufkommenshäufigkeiten eines Burnout-Syndroms sowie hohe Schwundquoten in diesem Beruf stellen ein Indiz für einen gewissen Risikostatus dar. Dies verlangt stetige Anpassungsprozesse im Sinne einer positiven adaptiven Entwicklung. Aufgrund dieses Kriteriums besteht ein starker Zusammenhang zwischen Resilienz und dem Thema der **Lehrergesundheit**. Die Möglichkeit resilienter Prozesse zeigt jedoch, dass die alleinige Ausübung dieses Berufs nicht zwingend mit negativen Konsequenzen verbunden ist. Die Forschung zu möglichen Schutzfaktoren bei Lehrkräften erlebt aktuell eine Konjunktur und es existieren bereits erste Programme zur Resilienzförderung bei Lehrenden und Lehramtsstudierenden. Im Folgenden wird auf ausgewählte Empfehlungen aus den Programmen BRiTE-Framework (Building Resilience in Teacher Education) und RefueL (Resilienzförderung für Lehramtsstudierende) eingegangen.

Die Schutzfaktoren bei Lehrkräften lassen sich inhaltlich in diese Bereiche einteilen:

1. Beziehungen
2. Wohlbefinden
3. Initiative ergreifen/Motivation
4. Emotionen

Die folgenden Handlungsempfehlungen passen jeweils zu mindestens einem der Bereiche und sind wissenschaftlich fundiert.

### Hilfe einfordern

■ Bauen Sie sich ein gutes Unterstützungsnetzwerk auf. Ob beruflich als kollegialer Support oder privat durch Partner\*innen, Familie und Freund\*innen – soziale Unterstützung ist einer der wichtigsten positiven Einflussfaktoren auf die Resilienz von Lehrkräften. Die soziale Unterstützung können Sie gezielt steuern, indem Sie z.B. Netzwerke für **kollegiale Fallberatungsrunden** etablieren und so einen regelmäßigen Raum haben, um sich systematisch über aktuelle Herausforderungen mit Kolleg\*innen auszutauschen. Eine positive Gestaltung sämtlicher Beziehungen im Schulalltag (zu Schüler\*innen, Kolleg\*innen, Vorgesetzten und Eltern) ist der Resilienz ebenso stark zuträglich. Um dies zu gewährleisten, können Sie Kurse für eine gelungene Gesprächsführung besuchen. Es kann darüber hinaus im privaten Kontext hilfreich sein, bestimmte Zeiträume z.B. für Treffen mit Freund\*innen zu „reservieren“ und auf diese Weise außerschulische Beziehungen aufrechtzuerhalten.

### Auf den eigenen Bedürfnissen achten

■ Achten Sie auf ein hohes eigenes Wohlbefinden. Entscheidend ist hierfür eine gut ausgewogene Work-Live-Balance. Näheres dazu finden Sie in den Handlungsempfehlungen zur Lehrergesundheit. Entspannungstechniken haben sich als effizientes Mittel herausgestellt, um im mitunter herausfordernden Schulalltag „Ruheinseln“ zu schaffen und Anspannung abzubauen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, die von Atemtechniken, Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung über Fantasiereisen bis hin zu Yoga reichen. Wichtig ist, dass Sie die Methode

finden, die zu Ihrer Person passt, für Sie leicht als Routine in den Alltag zu integrieren ist (z.B. zwischen Schule und Arbeitszeit zu Hause oder zum „Einläuten“ des Feierabends) und bei der Sie einen positiven Effekt spüren. Zahlreiche Anleitungen finden Sie übrigens auf den Websites von Krankenkassen zum kostenlosen Download oder auf Videoplattformen.

#### SMART-Ziele setzen

#### Gesunden Optimismus üben

- Übernehmen Sie Verantwortung für sich und gehen Sie Herausforderungen aktiv an. Besonders belastende Zeiten können manchmal dazu führen, dass man dazu neigt, keinen Ausweg zu sehen und passiv zu werden. Wichtig ist, sich von der „Opferrolle“ zu befreien und zu überlegen, welche Dinge man selbst aktiv beeinflussen kann und welche Handlungsspielräume man hat. Dabei kann eine gelungene Zielsetzung für erreichbare und evaluierbare Ziele förderlich sein. Das Akronym SMART kennzeichnet dabei idealerweise die Eigenschaften des Ziels: **s**pezifisch, **m**essbar, **a**ttaktiv, **r**ealistisch und **t**erminiert. Schreiben Sie sich dieses konkrete Ziel auf und platzieren Sie es an einem gut sichtbaren Ort, um Sie daran zu erinnern und zu motivieren.
- Setzen Sie sich aktiv mit Ihren Emotionen auseinander. Jeder Mensch kennt Situationen, in denen ihn negative Emotionen geradezu „überrollen“. Wut, Ärger, Enttäuschung oder Traurigkeit lassen sich dann manchmal schwer bewältigen und können schnell den Tag dominieren. Techniken zur aktiven Emotionsregulation können dabei hilfreich sein. Eine Haltung der Achtsamkeit beinhaltet beispielsweise einen akzeptierenden und nicht bewertenden Blick auf sich selbst; bei der Meditation steht dies im Vordergrund. Auch hierzu lassen sich vielfältige Anleitungen im Internet finden. Manchmal kann es auch hilfreich sein, seinen Blick für positive Aspekte eines Ereignisses zu schärfen und vermeintlich rein Negatives positiv umzudeuten, d.h. nicht nur „schwarz zu sehen“, sondern sich auch „weiße Schattierungen“ aufzuzeigen. Wenn Sie z.B. ihr Lehrziel in einer Unterrichtsstunde nicht erreicht haben, kann sich dies zunächst sehr negativ anfühlen. Vielleicht finden Sie aber positive Aspekte der Stunde, die dazu geführt haben wie bspw. eine besonders intensive Diskussion zu bestimmten Fachinhalten oder ein persönliches Gespräch, das Ihnen das Vertrauen eines Schülers oder einer Schülerin aufgezeigt hat. Solche Umdeutungen („Reframing“) sind besonders dann sinnvoll, wenn sie verstärkt Dinge gedanklich negativ bewerten („Alles geht schief!“, „Nichts klappt!“).

Sie sind besonders gut für etwaige Herausforderungen im Schulalltag gewappnet, wenn Sie in möglichst vielen der vier Bereiche über Ressourcen verfügen und diese je nach Bedarf bewusst einsetzen. So können Sie flexibel und adaptiv reagieren und damit resilient sein.

### Resilienz bei Schüler\*innen – Was können Sie als Lehrkraft tun?

Schülerinnen und Schüler durchleben im Laufe ihrer Schulzeit immer wieder neue Lebensphasen und Entwicklungen. Der Übergang vom Kindergarten in die Schule oder wiederum in die weiterführende Schule kann genauso eine zu bewältigende Herausforderung darstellen wie die Pubertät, die Trennung der Eltern oder sich wandelnde Freundschaften. Auch wachsen manche Kinder grundsätzlich in weniger privilegierten Bedingungen auf und sind bspw. durch einen geringen

Resilienz hilft  
Jugendlichen bei  
vielen kritischen  
Lebensereignissen

sozioökonomischen Status und/oder wenig elterliche Verfügbarkeit und Unterstützung gefordert. Durch Resilienzförderung können also auch soziale Ungerechtigkeit abgebaut und Chancengleichheit gefördert werden.

#### Resilienzfaktoren

Wissenschaftliche Analysen haben eine Vielfalt förderlicher Einflüsse herausgestellt. Es gibt verschiedene Ansätze zur Ableitung übergeordneter Faktoren, die grundsätzlich hilfreich sind, um die Resilienz bei Kindern und Jugendlichen aufzubauen bzw. zu stärken. So betrachten bspw. Fröhlich-Gildhoff et al. (Zentrum für Kinder- und Jugendforschung Freiburg) sechs Resilienzfaktoren:

- 1) Eine positive Selbstwahrnehmung
- 2) Eine angemessene Selbststeuerungsfähigkeit
- 3) Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- 4) Soziale Kompetenzen
- 5) Angemessener Umgang mit Stress
- 6) Problemlösekompetenz

Es existieren umfassende Förderprogramme allgemeiner Natur, die Sie, ohne Resilienz-Expert\*in zu sein, unkompliziert umsetzen können, um die Resilienz Ihrer Schüler\*innen zu fördern (s. Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen).

Wir haben auf Basis der oben genannten sechs Resilienzfaktoren einige Impulse zusammengestellt, wie sich Unterricht möglichst resilienzförderlich gestalten lässt:

#### Feedback über die individuelle Leistungsentwicklung

- Geben Sie den Schüler\*innen ressourcenorientiertes Feedback mit individueller Bezugsnormorientierung. Wenn Sie den Schüler\*innen jeweils zurückmelden, was Sie schon ganz besonders gut können und wo ihre Stärken liegen, fördert dies eine positive Selbstwahrnehmung. Dabei ist es wichtig, nicht ausschließlich unterrichtsbezogene Kompetenzen einzubeziehen, sondern bspw. auch auf soziale Stärken einzugehen. Eine individuelle Bezugsnormorientierung, also eine Leistungsbewertung, bei der die individuelle Entwicklung losgelöst vom sozialen Vergleich betrachtet wird, hilft den Schüler\*innen, auch bei Defiziten eigene Fortschritte besser wahrzunehmen und eine höhere Selbstwirksamkeitserwartung auszubilden.

#### Über Emotionen sprechen

- Geben Sie den Schüler\*innen einen Raum für ihr Befinden. In „Morgenkreisen“, wie sie in Grundschulen häufig zu Beginn des Tages oder nach dem Wochenende durchgeführt werden, oder Blitzlichtern zur eigenen Befindlichkeit (weiterführende Schule) können Sie den Schüler\*innen einen Rahmen dafür geben, ihren eigenen emotionalen Zustand einzuschätzen und adäquat zu artikulieren. Dies fördert die emotionale Kompetenz und Selbstwahrnehmung und kann zugleich auf Basis entstehender Gruppenprozesse einen positiven Einfluss auf die soziale Kompetenz haben. So nehmen Sie relevanten Einfluss auf wichtige Aspekte der genannten Resilienzfaktoren.

#### Selbstmanagement

- Unterstützen Sie die Schüler\*innen beim Erlernen von Selbstregulationsstrategien. Im Rahmen von eigenständigen Lernphasen kann im Unterricht die Selbststeuerung thematisiert werden. Sie können mit Ihren

Schüler\*innen besprechen, wie sie damit umgehen können, wenn sie abgelenkt oder demotiviert sind und wie sie sich selbst angemessen steuern. In diesem Kontext kann auch die Emotionsregulation eine Rolle spielen.

Wenn Phasen erhöhter Anforderungen im Schulalltag auftauchen (z.B. viele Klassenarbeiten in kurzer Zeit) können Sie mit den Schüler\*innen außerdem Atemübungen oder Fantasiereisen durchführen und deren Wirkung gemeinsam reflektieren. So können Sie zwischen den Zeiten der Anspannung für Entspannung sorgen, und die Schüler\*innen erlernen einen angemessenen Umgang mit Stress. Wenn Sie als Lehrkraft zudem transparent machen, wenn Sie selbst gestresst oder emotional sind und gleichzeitig zeigen, wie Sie damit umgehen, kann dies die Kompetenzen der Schüler\*innen über den Prozess des Modelllernens verstärken.

#### Selbstständig Konflikte lösen

- Ermöglichen Sie es Ihren Schüler\*innen, in der Klasse auftauchende Probleme selbstständig zu lösen. Im Schulalltag treten immer wieder Schwierigkeiten oder z.B. Konflikte zwischen verschiedenen Schüler\*innen auf. Wenn Sie mit dem Konzept des Klassenrates arbeiten, fördern Sie nicht nur frühzeitig demokratische Kompetenzen bei Ihren Schüler\*innen, sondern Sie unterstützen sie auch darin, Problemlösekompetenzen zu erwerben, indem sie eigenständig versuchen, Probleme zu beheben und nur bei Bedarf auf Ihre Hilfe zurückgreifen. In diesem Kontext können Sie auch als positives Rollenvorbild wirken.

#### Kontakte, Quellen und weiterführende Informationen

**Schulpsychologische Beratung Wuppertal**  
Friedrich-Ebert-Str. 27, 42103 Wuppertal  
Tel. 0202 563 6990  
schulpsychologische.beratung@stadt.wuppertal.de  
[www.schulpsychologie-wuppertal.de](http://www.schulpsychologie-wuppertal.de)

### Quellen

Fröhlich-Gildhoff, K., Kerscher-Becker, J., & Fischer, S. (2020). *Prävention und Resilienzförderung in Grundschulen – PriGS. Ein Förderprogramm*. Reinhardt.

Fröhlich-Gildhoff, K., Reutter, A., & Schopp, S. (2021). *Prävention und Resilienzförderung in der Sekundarstufe I - PRiS. Ein Förderprogramm*. Reinhardt.

Fröhlich-Gildhoff, K., & Rönna-Böse, M. (2019). *Resilienz*. Reinhardt.

Görich, K. (2019). *Fit fürs Klassenzimmer. Konzeption und Evaluation eines Resilienzförderungsprogramms für Lehramtsstudierende*. Klinkhardt.  
<https://doi.org/10.35468/5791>

Kaluza, G. (2004). *Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung*. Springer.

Schaarschmidt, U., & Fischer, A. W. (2013). *Lehrergesundheit fördern – Schulen stärken. Ein Unterstützungsprogramm für Kollegium und Leitung*. Beltz.

### Weiterführende Information

Technische Krankenkasse. *Anleitungen zur Entspannung zum Download*.  
<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/download-anleitung-entspannung-2006922>