

RESILIENZ FÖRDERN



Gemeinschaft erleben
jugendherberge.de



Inhalt

Felix Arabin

Resilienzförderung durch Klassenfahrten 5

Sven Fritze

**Was Lehrkräfte tun können, um Kinder und Jugendliche
sicher durch die Krisen unserer Zeit zu begleiten 15**

Dominik Dallwitz-Wegner, Torsten Kolodzie, Birgit Hägemann

Die Rolle der Positiven Psychologie bei der Förderung von Resilienz. 29

Saskia Niechzial

Eine Klassenfahrt ist lustig, eine Klassenfahrt ist schön 39

Impressum

HERAUSGEBER

**Deutsches Jugendherbergswerk
Hauptverband für Jugendwandern und Jugendherbergen e. V.**

Leonardo-da-Vinci-Weg 1
32760 Detmold

Hauptgeschäftsführung: Oliver Peters
Präsidium: Prof. Dr. Günther Schneider (Präsident),
Prof. Dr. Karl-Heinz Binus, Prof. Dr. Uwe Böhm,
Burkhard Fieber, Dr. Jana Radant

Vereinsregister: Amtsgericht Lemgo Nr. VR 60359

BILDRECHTE

DJH-Hauptverband e. V.

In diesem E-Book befinden sich verschiedene Verweise (Links) auf Internetadressen.
Haftungshinweis: Trotz genauer inhaltlicher Kontrolle gibt es keine Haftung für die externen Seiten. Für die Inhalte externer Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Solltest du auf kostenpflichtige, illegale oder anstößige Inhalte treffen, bedauern wir dies ausdrücklich und bitten dich, uns per Mail (internet-service@jugendherberge.de) davon in Kenntnis zu setzen, damit bei neuer Auflage der Verweis entnommen wird.

2024, 1. Auflage

Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

das Thema Resilienz, also die Fähigkeit, Krisen zu überstehen und gestärkt daraus hervorzugehen, rückt zunehmend in den Fokus pädagogischer Arbeit. Auch für das Deutsche Jugendherbergswerk als erfahrenen Anbieter außerschulischer Lernräume spielen Programme und Angebote aus diesem Bereich eine immer größere Rolle. Im vorliegenden E-Book stellen wir vier aufschlussreiche Aufsätze von Experten vor, die sowohl praxisnahe Einblicke als auch wertvolle Best Practice zum Thema bieten.

Im ersten Teil verdeutlicht Felix Arabin unter der Überschrift „Resilienzförderung durch Klassenfahrten“ die wichtige Rolle von Schulausflügen für die Entwicklung von Resilienz. Diese ist seiner Meinung nach nicht angeboren, sondern wird erst durch Beziehungen und Selbstwahrnehmung geformt. Im zweiten Aufsatz erläutert Sven Fritze von Helden e. V., wie

Lehrkräfte Kinder und Jugendliche während gesellschaftlicher Krisen unterstützen können – etwa durch das Etablieren von klaren Wertesystemen im Klassenzimmer, echtes Zuhören, dem Schulen von kritischem Denken oder den Einbezug von Kolleginnen und Kollegen.

Birgit Hägemann erweitert das Thema im dritten Teil des E-Books um die Rolle der Positiven Psychologie als Schlüssel zur Förderung von Resilienz. Sie beschreibt Herausforderungen und hebt die Lösungsansätze der Methode hervor. Außerdem werden praktische Ansätze für Schulen, wie etwa das PERMA-Modell, vorgestellt. Abschließend beschreibt Saskia Niezial in ihrem Aufsatz, welche Herausforderungen Klassenfahrten für Kinder bereithalten und welche Rolle Resilienz dabei spielt: Eine gute Vorbereitung durch kleine Schritte, Transparenz oder das Einbinden von Bezugspersonen wird in diesem Zusammenhang als Schlüssel für entwicklungsreiche Erfahrungen hervorgehoben.

Ich hoffe, dass dieses E-Book einen wertvollen Beitrag zur pädagogischen Arbeit leisten und ein Stück weit dazu beitragen kann, dass Schülerinnen und Schüler nicht nur Wissen erlangen, sondern auch die innere Stärke entwickeln, die sie auf ihrem Lebensweg benötigen. Die Jugendherbergen unterstützen dieses und viele weitere Ziele mit einem festen Wertefundament und wertvollen Angeboten – als verlässlicher Partner der Schulen.
Gemeinschaft erleben, nur mit dem Original!



Mit herzlichen Grüßen

A handwritten signature in black ink that reads "Günther Schneider". The signature is written in a cursive, flowing style.

Prof. Dr. Günther Schneider
Präsident des Deutschen
Jugendherbergswerkes

Resilienzförderung durch Klassenfahrten

Felix Arabin

Kein Kind kommt „resilient“ auf die Welt. Vielmehr sind es die Beziehungen und das Bild, das es von sich selbst und der Welt hat, die es zu einem mehr oder weniger resilienten Menschen machen. Wenn es das Ziel ist, die Entwicklung der jungen Menschen hin zu widerstandsfähigen Persönlichkeiten zu unterstützen, ist es für Pädagog*innen wichtig, ihre Möglichkeiten innerhalb und außerhalb schulischer Lernräume zu kennen.

Klassenfahrten bieten Schüler*innen als Teil des schulischen Lebens die Möglichkeit, sich außerhalb des Klassenzimmers zu erleben und zu entfalten. Sie sind weit mehr als nur Tapetenwechsel oder Zeitvertreib. Klassenfahrten können eine bedeutende Rolle bei der Entwicklung von Kompetenzen und Schutzfaktoren



spielen, die sich positiv auf die Resilienz von Kindern und Jugendlichen auswirken. Dieser Artikel will erläutern, wie Klassenfahrten Resilienz fördern können und warum sie für die persönliche Entwicklung unserer jungen Generation so wichtig sind. Ergänzend erhalten Lehrkräfte Ratschläge, wie sie das pädagogische Instrumentarium der Klassenfahrten nutzen können, um die Stärkung von Resilienzfaktoren zu unterstützen.

Die Chancen für Resilienzförderung durch Klassenfahrten

Die gute Nachricht ist: Der aktuelle Forschungsstand zur Resilienzforschung zeigt, dass Kinder und Jugendliche sich trotz verschiedenster psychosozialer Belastungen zu „selbstsicheren, kompetenten und leistungsfähigen Persönlichkeiten entwickeln können“.¹ Die individuelle Resilienz ist abhängig vom Zusammenwirken verschiedener Aspekte, die dem Einfluss eines Menschen und seines Umfelds unterliegen. Verschiedene Faktoren des personalen, familiären, sozialen und kognitiv-affektiven Bereichs bedingen die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber Widrigkeiten.²

Die vielleicht schlechte Nachricht: Komplexe Zusammen- und Wechselwirkungen machen One-size-fits-all-Lösungen schwierig. Dennoch muss es Mut machen, dass viele Konzepte auf dem Tisch liegen. Sie helfen jungen Menschen dabei, Herausforderungen zu bewältigen und aus diesem Prozess gestärkt hervorzugehen.

Wichtig ist, dass sich Lehrkräfte bewusst sind: Die Förderung von Resilienz kann zwar das Ziel einer Klassenfahrt sein. Allerdings ist sie kaum explizit „trainierbar“. Resilienz wird vielmehr implizit durch das Fördern bestimmter Faktoren positiv beeinflusst.

1 Wustmann, C. (2011): Resilienz in der Frühpädagogik – Verlässliche Beziehungen, Selbstwirksamkeit erfahren. In: Zander, M. (Hrsg.): Handbuch Resilienzförderung. VS Verlag für Sozialwissenschaften.

2 Dorsch Lexikon der Psychologie, 2021.

Was macht unsere Psyche stark?

Bevor wir also die Frage beantworten können, welchen konkreten Beitrag eine Klassenfahrt zur Resilienzförderung leisten kann, sollten wir uns fragen, was unsere Psyche überhaupt stark macht. Was brauchen wir, um die alltäglichen und nicht alltäglichen Herausforderungen in unserem Alltag mutig und selbstbewusst zu bewältigen, ohne uns von ihnen überwältigen zu lassen?

Unsere psychische Stärke und unser Wohlbefinden hängen von verschiedenen Faktoren ab, die eng miteinander verknüpft sind. Dazu gehören Autonomie, Zugehörigkeit und Kompetenz. Die Fähigkeit und Gewissheit, unser eigenes Leben in gewissem Maße selbst zu bestimmen (Autonomie), das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein und uns akzeptiert zu fühlen (Zugehörigkeit), sowie die Überzeugung, Aufgaben erfolgreich bewältigen zu können (Kompetenz), tragen maßgeblich zu unserem psychischen Wohlbefinden bei.

Es wäre schön, wenn Schüler*innen all diese Aspekte im Schulalltag positiv erleben könnten. Fachunterricht, immer größer werdende Klassen und der stetig wachsende Druck machen es allen Beteiligten jedoch nicht leicht, dem gerecht zu werden. Klassenfahrten bieten den Raum, Impulse in den pädagogischen Bereichen zu setzen, die im Alltag nicht ohne Weiteres zugänglich sind.

Die Klassenfahrt als Raum involvierender Erlebnisangebote

Um diese Schutzfaktoren und Resilienz fördernden Aspekte zu stärken, bedarf es geeigneter Räume, in denen Kinder und Jugendliche Erfahrungen machen können. Klassenfahrten sind hierfür aufgrund ihrer räumlichen und zeitlichen Sonderstellung in der schulischen Biografie besonders gut geeignet.

Für viele Kinder und Jugendliche ist die Klassenfahrt die erste Reise ohne die Familie. Das ist für sich genommen schon ein aufregendes Erlebnis. Für die Entwicklung von Resilienz ist es wichtig, dass die Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen ernst genommen werden. Nach einem gemeinsamen Gespräch über individuelle Bedürfnisse und konkrete Abläufe können Lehrkräfte einen Rahmen erarbeiten, in dem sich die Kinder und Jugendlichen mit einem Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit den Herausforderungen stellen lernen. Sie erfahren, dass sie nicht allein sind mit ihren Ängsten und Wünschen. Außerdem erkennen sie, dass sie als Teil der Klassengemeinschaft andere unterstützen und unterstützt werden, was eine fruchtbare Lernerfahrung auch für die Entwicklung von Resilienz darstellen kann.

Diese Form der sich involvierenden Übernahme von Verantwortung für sich selbst und andere kann auf der Klassenfahrt durch verschiedene Erlebnisangebote

noch verstärkt werden, angefangen bei der gegenseitigen Hilfestellung beim Beziehen eines Bettes, dem Überwinden (oder erfolgreichen Ablenken von) Heimweh oder dem gemeinsamen Bezwingen einer steilen Felswand. Wenn es das Ziel ist, über die Ebene des sozialen Lernens einen Gewinn an Resilienz zu erreichen, kann es sich anbieten, die Schüler*innen vor Aufgaben zu stellen, die sie nur durch ein konstruktives und kooperatives Miteinander lösen können.

Vereinzelnung vs. Gemeinschaft

Für eine Atmosphäre der konstruktiven Kooperation ist es wichtig, den eigenen Platz und den der anderen Mitglieder im Gefüge der Gruppe zu erkennen und zu akzeptieren. Hier treffen zwei Grundbedürfnisse aufeinander: Zugehörigkeit und Einzigartigkeit. Diese Bedürfnisse stehen in einem Spannungsverhältnis, das es auszugleichen gilt, da wir wissen, dass Einbindung

und Kontakt zu prosozialen Gleichaltrigen ein wichtiger Faktor für die Resilienz ist.³ Besonders in Situationen, die durch ein Gefühl von Angst bestimmt sind, wird das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Sicherheit durch die Gruppe prominenter.

Gleichzeitig ist es wichtig, sich in der Gruppe nach wie vor als Individuum wahrzunehmen, mit eigenen Stärken und Perspektiven, als jemand, der gesehen und gehört wird. Kinder und Jugendliche stellt dieser soziale und personale Prozess ohnehin vor eine große Aufgabe. Durch die Pandemie und „Social Distancing“ konnte Gemeinschaft in den vergangenen Jahren nur sehr eingeschränkt erlebt werden und wurde oft sogar als Bedrohung empfunden. Darum ist es nun besonders wichtig, Angebote zu schaffen, in denen das Vertrauen in die Mitmenschen gestärkt

wird.⁴ Der Bruch mit der Routine des Schulalltags auf einer Klassenfahrt kann hier die Erwartungen und Gewissheiten verändern: über sich selbst, die Rolle im Klassenverbund, aber auch über die Gemeinschaft. Das kann sehr beiläufig durch die neuen Routinen der Klassenfahrt entstehen, oder ganz gezielt durch einen programmlichen Rahmen, der sich wie ein roter Faden durch die Klassenfahrt zieht.

Um das bereits angesprochene, notwendige Vertrauen aufzubauen, bieten sich verschiedene Kooperations- und Vertrauensübungen an. Hierbei ist es wichtig, die Ausgangssituation der Gruppe richtig einzuordnen und die gruppendynamischen Prozesse professionell führen zu können. Eine beliebte Übung ist das blinde Führen und Folgen. Hierbei werden einer Person die Augen verbunden und sie soll von einer anderen

3 Zhao, E. Y., & Glynn, M. A. (2022): Optimal Distinctiveness: On Being the Same and Different. *Organization Theory*, 3(1).

4 Schmidt-Lellek, C.: Perspektiven für das Coaching nach der Corona-Krise. Questions concerning coaching after the corona crisis. *Organisationsberatung, Supervision, Coaching*. 2020 Jan;27(3):401-415. PMID: PMC7254970.

Person über ein bestimmtes Areal geführt werden. Die Führenden können zunächst noch mit einer Hand an der Schulter Körperkontakt zu den „Blinden“ halten. Im weiteren Verlauf der Übung kann – stets nach Rücksprache mit den „Blinden“ – auch nur mit der Stimme geführt werden.

Ein Ziel ist es, dass die Teilnehmenden erfahren, dass sie sich auf eine andere Person verlassen können, dass behutsam und vorsichtig mit ihnen umgegangen wird. Für die Führenden ist es die Gelegenheit, Verantwortung zu übernehmen und anderen zu beweisen: „Du kannst dich auf mich verlassen“. Diese Übung, so simpel sie zunächst scheint, bedarf allerdings einiger vorbereitender Phasen. Aus der praktischen erlebnispädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen wissen wir, dass viele junge Menschen zunächst behutsam an diese Verantwortungsübernahme herangeführt werden müssen, damit die Übung ziel führend und sicher durchführbar ist. Besonders für

Schüler*innen, die sich im Schulalltag nicht durch Gewissenhaftigkeit auszeichnen, kann sich hier die Chance bieten, eine neue Rolle einzuüben.

Darüber hinaus wird der Umgang mit innerer Anspannung und auch Angst in einem kontrollierten Rahmen geübt. Die Schüler*innen können in beiden Rollen – blind oder führend – die eigenen Gefühle wahrnehmen und sich langsam an persönliche Grenzen der emotionalen Regulation und aller notwendiger sozialer Kompetenzen für eine sichere Durchführung herantasten. Wie schnell können wir gehen? Was fehlt mir in der Kommunikation? Kann ich es einfordern, wenn ja, wie? Wie erlebe ich mich und meine Partner*in während der Übung? In welchen Momenten fühle ich mich unwohl und in welchen bin ich mutig?

Anschließend an Übungen wie diese sollte es immer einen gezielten Reflexionsprozess geben, der es den

Schüler*innen erlaubt, ihre Erkenntnisse zu generalisieren und zu integrieren.

Selbstwirksamkeit erfahren

Wie Kekeisen⁵ zeigt, spielen Selbstwirksamkeitserwartung, Offenheit für neue Erfahrungen sowie Heiterkeit eine bedeutende Rolle in der Widerstandskraft der Psyche und der Resilienz. Selbstwirksamkeitserwartung, also die Überzeugung, dass unsere Handlungen und Entscheidungen einen Einfluss auf unser Leben haben und wir in der Lage sind, positive Veränderungen herbeizuführen, kann geübt werden. Möglichkeiten hierzu ergeben sich auch im Schulalltag. Das besondere Setting einer Klassenfahrt bietet darüber hinaus jedoch noch viele Möglichkeiten, starke Kompetenzerfahrungen zu evozieren. Gerade die

Verbindung von Resilienzförderung und der Erlebnispädagogik ist hier vielversprechend.

Erlebnispädagogik und Resilienzförderung

Die Verwebung von Erlebnispädagogik und Resilienzförderung eröffnet ein reichhaltiges Terrain für die ganzheitliche Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Im theoretischen Fundament dieser beiden Ansätze verschmelzen sie nahtlos, da sie sich gleichermaßen dem Ziel verschrieben haben, individuelle Stärken zu entfalten und die seelische Widerstandsfähigkeit zu fördern. Die Erlebnispädagogik, die sich stark auf die Idee stützt, dass Lernen am effektivsten ist, wenn es durch unmittelbares Erleben und Handeln stattfindet und sich direkt auf das Bewältigen von herausfordernden Situationen (oft in einem Outdoor-Setting) bezieht, bietet damit ein methodisches

5 Kekeisen, H. (2014): Ausprägung von Resilienzfaktoren in der allgemeinen Bevölkerung, Wien.

Inventar, dass der Resilienz im Sinne der positiven Anpassung an herausfordernde Situationen zuträglich ist. Durch die unmittelbare Erfahrung von Herausforderungen und die Möglichkeit, sie aktiv zu bewältigen, entwickeln die Schüler*innen nicht nur Fähigkeiten zur Problemlösung, sondern auch eine erhöhte psychische Widerstandsfähigkeit.

Ein Beispiel hierfür kann das Klettern an einer Felswand sein. Die Schüler*innen haben die Möglichkeit, sich in eine physisch wie psychisch herausfordernde Situation zu begeben. „Klettern beinhaltet azyklische Bewegungen [...]. Jede Bewegung muss bewusst kontrolliert werden, da nicht auf automatisierte Bewegungsabläufe zugegriffen werden kann.“⁶ Dies kann Kindern verschiedene selbstwirksamkeitsfördernde Annahmen über sich selbst vermitteln. Kinder sind in der Lage, sich neuen Bewegungsmustern anzupassen. Sie können in einem geschützten Rahmen aus

ihrer Komfortzone heraustreten und – auch wenn sie motorische Schwächen vorweisen – Erfolgserlebnisse haben. Eng verknüpft mit der Selbstwirksamkeitserwartung und Resilienz ist auch eine realistische Selbsteinschätzung. Während einige Kinder aus beinträchtigtem Selbstwertgefühl heraus Herausforderungen meiden und die eigenen Fähigkeiten unterschätzen, neigen andere Kinder dazu, sich selbst zu überschätzen.

Das Klettern und andere erlebnispädagogische Aktionen können durch das unmittelbare Erleben der Konsequenzen des eigenen Handelns dazu beitragen, ein realistischeres Bild der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten zu entwickeln.

Besonders in Bezug auf das Sichern konnten Krüger und Seng zeigen, dass es die Selbstwirksamkeit verbessert. Die Autoren interpretieren dies unter

6 Lazik, D., Bittmann, F.: „Sport ohne Barrieren“, Münster: Hofmann (Verlag), 2002, S. 190-197, Lit.

anderem damit, dass es sich hierbei um eine sehr unvertraute Aufgabe handelt, die eben durch ihre Neuartigkeit ein großes Potenzial für die Verbesserung der Selbstwirksamkeit hat.⁷ Auch hier wird wieder die wichtige Rolle gegenseitigen Vertrauens und von Zuverlässigkeit deutlich. Der soziale Aspekt der Anpassung an Herausforderungen wird hier durch das Erlebnis explizit trainiert.

Abschließende Gedanken

Autonomie, Zugehörigkeit und Kompetenz: Diese Grundpfeiler des psychischen Wohlbefindens finden auf Klassenfahrten einen besonderen Raum. Hier können Lehrkräfte nicht nur die Erwartungen der Schüler*innen verstehen, sondern auch einen Rahmen schaffen, in dem sich Sicherheit und Geborgenheit mit den Herausforderungen vereinen. Schüler*innen

können im Dialog mit ihren Lehrkräften gemeinsame Entscheidungen über den Ablauf und die Ziele der Klassenfahrt treffen. Auch das erhöht die Motivation, Verantwortung für das Gelingen der gemeinsamen Aktivitäten zu übernehmen.

Die Klassenfahrt als Raum involvierender Erlebnisangebote ermöglicht es, den Spagat zwischen Gemeinschaft und Individualität zu meistern. Teamübungen, gegenseitiges Vertrauen und das Überwinden von Ängsten schaffen eine Atmosphäre konstruktiver Kooperation. In einer Welt, die durch zunehmende Individualisierung und Singularisierung geprägt ist, wird die Bedeutung von Gemeinschaft und Vertrauen umso wichtiger.

Die Verbindung von Erlebnispädagogik und Resilienzförderung kann einen Schlüssel zur ganzheitlichen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen darstellen.

Ob beim Klettern an einer Felswand oder beim blinden Führen und Folgen, einer Nachtwanderung, einem komplexen Bauprojekt in der Natur, oder, oder, oder – solche Erfahrungen schaffen nicht nur Fähigkeiten zur Problemlösung, sondern auch eine gestärkte psychische Widerstandsfähigkeit.

Selbstwirksamkeit, Offenheit für neue Erfahrungen und Heiterkeit sind die Bausteine, die die Widerstandskraft der Psyche fördern. Klassenfahrten bieten den perfekten Rahmen, um diese Bausteine zu vermitteln. Selbstwirksamkeit wird nicht nur durch die Überzeugung gestärkt, dass man positive Veränderungen herbeiführen kann, sondern auch durch das Erleben von Erfolgen in einem geschützten Umfeld. Die Herausforderungen der Klassenfahrt werden so zu Chancen für die Entwicklung von Resilienz und Sozialkompetenz. Durch Reflexion und Integration werden die gewonnenen Erkenntnisse verfestigt. Lehrkräfte und externe Trainer*innen stehen dabei nicht nur als

Begleiter*innen, sondern als Mentor*innen und Vorbilder zur Seite, die den Weg zu einer widerstandsfähigen Persönlichkeit mit Freude und Motivation ebnen. Sie haben hier außerdem die Möglichkeit, eine tiefere Beziehung zu ihren Schüler*innen aufzubauen, wie es im streng getakteten Schulalltag nicht immer möglich ist.

In der bunten Vielfalt erlebnisreicher Aktivitäten und wertvoller Erkenntnisse auf einer Klassenfahrt liegt der Schlüssel zur Stärkung von Resilienzfaktoren. Ein Abenteuer, das weit über den Schulalltag hinausreicht und die Grundlage für lebenslange resilientere Persönlichkeiten legt.

Was Lehrkräfte tun können, um Kinder und Jugendliche sicher durch die Krisen unserer Zeit zu begleiten

Sven Fritze

Die Herausforderung

Seit 2015 ist unsere Gesellschaft verschiedensten Krisen ausgesetzt, befindet sich seitdem im Angstzustand und ist mittlerweile stark gespalten. Während der Flüchtlingskrise, die 2015 begonnen hat, haben sich Gruppen von „Wutbürgern“ und „Gutmenschen“ gebildet. Kurze Zeit später, im Jahr 2017, rückte durch die „Fridays for Future“-Bewegung die Klimakrise in den Fokus der Gesellschaft und spaltete die Gesellschaft in „Klimaleugner“ und „Ökojünger“.

Ab 2020 befanden wir uns in der Coronakrise und die Gesellschaft teilte sich erneut in zwei Gruppen : eine



Gruppe, die den Maßnahmen befürwortend gegenüberstand und als „Coronazis“ bezeichnet wurde, und eine zweite Gruppe, die „Covidioten“.

Ukrainekrieg, Inflation, Energiekrise und der Krieg in Israel – schon bestimmen die nächsten Krisen die mediale Berichterstattung. Allein die Begriffe, mit denen sich die einzelnen Lager gegenseitig bezeichnen, sind

spaltend und trotzdem werden sie von den Medien und einem Großteil der Bevölkerung abfällig für die Gegenseite genutzt.

Diese Spaltung und die Angst haben ihre Spuren in der Psyche der Menschen und insbesondere der Kinder und Jugendlichen hinterlassen. Seit Beginn der Coronapandemie gab es eine Zunahme von Essstörungen bei Kindern bis 17 Jahren um 40 %. Die Zahl der stationären Einweisungen von Kindern und Jugendlichen wegen Depressionen ist um 25 % gestiegen, die Zahl der Einweisungen aufgrund von Angststörungen um 12 % und die Zahl der Einweisungen wegen emotionaler Störungen um 12 %. Im Vergleich zu den Jahren 2017 bis 2019 hat die Zahl der Suizidversuche seit 2020 um 284 % zugenommen.

Doch das ist lediglich die Spitze des Eisbergs. Wir sehen nur Kinder und Jugendliche, die in den Statistiken auftauchen. Die meisten Schicksale bleiben

jedoch unsichtbar, weil der Leidensdruck als nicht so relevant wahrgenommen wird. Wenige Kinder suchen gemeinsam mit ihren Eltern professionelle Hilfe. Die Symptomatik bzw. die Krise, in der die meisten stecken, ist schlichtweg zu unspezifisch, als dass sie professionelle Hilfe überhaupt in Erwägung ziehen.

Meine Rolle in diesen Krisen

Während dieser gesellschaftlichen Entwicklungen und auch jetzt leite ich als Vorstandsvorsitzender den Helden e. V. (www.helden-ev.de). Das ist eine gemeinnützige Organisation, die mit dem Ziel gegründet wurde, Kinder und Jugendliche dabei zu unterstützen, in den sozialen Gruppen, in denen sie sich bewegen, einen positiven Normen- und Werterahmen zu schaffen. Er soll es jungen Menschen ermöglichen, so sein zu dürfen, wie sie sind, ohne dass sie Angst davor haben müssen, Opfer von Gewalt, Ausgrenzung

oder Diskriminierung zu werden. Dieses Ziel ist immer das Herzstück des Vereins geblieben. Jedoch hat sich durch die Krisen auch unser Fokus verschoben. Während der oben genannten Krisen haben wir immer wieder die Herausforderungen bei Kindern und Jugendlichen wahrgenommen und daraufhin spezifische Workshop-Konzepte entwickelt, um Kinder und Jugendliche sicher und resilient durch die Krisen unserer Zeit zu begleiten. In den vergangenen zwei Jahren haben wir mit unseren Workshops bundesweit mehr als 30.000 Kinder und Jugendliche erreicht. Viele haben gegenüber unseren Trainerinnen und Trainern ihr Herz geöffnet und wir haben versucht, auch über die Workshops hinaus, für die Kinder und Jugendlichen einen Unterschied zu machen.

Basierend auf den Erfahrungen der vergangenen Jahre möchte ich nun Vorschläge machen, wie Lehrerinnen und Lehrer einen Beitrag leisten können, um Kinder

und Jugendliche sicher durch die Krisen unserer Zeit zu bringen. Vorab aber ein kleiner Hinweis.

Grenzen und Limitierungen

Die Ansprüche, die von der Gesellschaft an Lehrerinnen und Lehrer gestellt werden, sind oftmals unrealistisch hoch. Sie zeugen vom Unwissen der realen Herausforderungen, vor denen Lehrkräfte tagtäglich stehen. Es ist mir absolut klar, dass in einer 90-minütigen Schulstunde, in der die Hausaufgaben korrigiert, neue Lehrinhalte vermittelt, ein Umgang mit Störungen gefunden werden muss, der Lernfortschritt der einzelnen Schülerinnen und Schüler im Blick behalten werden muss usw. nur sehr wenig Platz für die individuelle psychologische und ressourcenorientierte Betreuung bleibt. Seht daher bitte meine Vorschläge als eine Anregung und schaut, was davon für euch passt, was nicht passt und welche Vorschläge vielleicht

sogar eure Arbeit mittel- bis langfristig erleichtern können. Legen wir los!

Definiert den Normen- und Werterahmen in eurer Klasse und lasst kein Machtvakuum entstehen!

In einem Klassenzimmer, in dem Kinder und Jugendliche nicht nur Wissen, sondern auch soziale Kompetenzen und ethische Grundsätze lernen, ist die Festlegung eines klaren Normen- und Werterahmens kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Und dieser sollte weit über das klassische Regelwerk von „Hände heben vor dem Sprechen“ oder „nicht im Unterricht essen“ hinausgehen. Es geht darum, ein starkes Fundament zu schaffen, auf dem nicht nur das akademische Lernen, sondern auch das zwischenmenschliche Miteinander Raum findet. Ein solcher Rahmen dient als Kompass für das Verhalten und die Entscheidungen der Schülerinnen und Schüler und fördert ein Klima

der Sicherheit, des Respekts und der gegenseitigen Unterstützung.

Ein Machtvakuum entsteht, wenn Autorität fehlt, unklar ist oder in Frage gestellt wird. In einem solchen Raum nehmen oft die lautesten Stimmen überhand und nicht unbedingt diejenigen, die konstruktive oder förderliche Perspektiven anbieten. Die Absenz eines klaren Wertesystems öffnet die Tür für Konflikte, Missverständnisse und sogar Mobbing. Als Lehrkraft hast du die einzigartige Position und auch die Verantwortung, diese Lücke zu füllen, indem du klare Erwartungen an das setzt, was akzeptabel ist und was nicht – und noch wichtiger, indem du vorlebst, was du lehrst. Nur so kannst du dich auch für die Stilleren in der Klasse einsetzen und ihnen eine Stimme geben, die im normalen Schulalltag nicht gehört wird. Aber wie kann man das konkret umsetzen?

Meines Erachtens beginnt der Prozess mit der Definition der Kernwerte, die du in deinem Klassenzimmer hervorheben möchtest. Werte wie Integrität, Respekt, Verantwortung, Empathie und Mut sind universell und können einen tiefen Einfluss auf die soziale und emotionale Entwicklung der Schülerinnen und Schüler haben. Diese Werte sollten dann in konkrete Verhaltenserwartungen übersetzt werden. Was bedeutet Respekt in deinem Klassenzimmer? Wie zeigt sich Empathie? Sei spezifisch, damit deine Schülerinnen und Schüler genau wissen, was erwartet wird.

Es ist auch von entscheidender Bedeutung, dass diese Normen und Werte nicht nur Deklarationen an der Wand bleiben. Sie müssen in das tägliche Leben des Klassenzimmers integriert werden. Dies könnte durch offene Diskussionen, Rollenspiele, Gruppenprojekte oder die Analyse hypothetischer Szenarien erfolgen. Die Werte, die du vermittelst, sollten sich in deiner Unterrichtsgestaltung, deiner Konfliktlösungsstrategie

und deiner allgemeinen Interaktion mit deinen Schülerinnen und Schülern widerspiegeln.

Darüber hinaus ist es wichtig, ein Umfeld zu schaffen, in dem Fehler als Gelegenheiten für Wachstum und Lernen gesehen werden. Konsequenzen für die Nichteinhaltung der Klassenregeln sind notwendig, aber sie sollten erzieherisch und nicht rein strafend sein. Das Ziel ist, Schülerinnen und Schüler zu ermutigen, Verantwortung für ihre Handlungen zu übernehmen und aus ihren Fehlern zu lernen.

Schließlich, vergiss nicht, die Schüler in diesen Prozess einzubeziehen. Gib ihnen eine Stimme bei der Erstellung oder Überarbeitung des Wertesystems. Wenn Schüler das Gefühl haben, dass ihre Meinungen geschätzt werden und dass sie zu ihrer eigenen Lernerfahrung beitragen, erhöht das ihr Engagement und ihre Bereitschaft, die etablierten Normen und Werte zu leben.

In der Heldenakademie, unserem Workshop zur Etablierung eines positiven Normen- und Werterahmens führen wir diese Übung nach Möglichkeit mit jeder Gruppe durch und erleben dadurch eine große Erleichterung bei den Schülerinnen und Schülern. Sie erkennen meist sehr schnell, wie sie persönlich von einem solchen Normen- und Werterahmen profitieren, und spüren das Potenzial, das dahintersteckt.

In einer Welt, die immer unpersönlicher zu werden scheint und wo Online-Interaktionen oft die realen überholen, ist die Schaffung eines ethisch soliden, werteorientierten Raums im Klassenzimmer ein ruhiger, fast schon revolutionärer Akt. Es ist ein Leuchtturm, der, wenn er richtig errichtet ist, die Fähigkeit hat, nicht nur das Klassenzimmer, sondern auch die Gemeinschaften, zu denen diese jungen Individuen gehören, zu erhellen.

Nimm deine Schülerinnen und Schüler in ihren Bedürfnissen ernst und hör ihnen wirklich zu!

In der dynamischen Interaktion im Schulalltag, wo durch Lehrpläne navigiert und Verhaltensprobleme gelöst werden müssen, kann der leise Hilferuf eines Kindes leicht überhört werden. Es ist wichtig, dass Lehrkräfte eine bewusste Anstrengung unternehmen, um nicht nur zu hören, sondern wirklich zuzuhören. Es geht darum, eine Umgebung der Offenheit zu schaffen, in der Schülerinnen und Schüler wissen, dass ihre Gedanken, Gefühle und Sorgen nicht auf taube Ohren stoßen.

Das „wirkliche Zuhören“ unterscheidet sich von dem passiven Hören, das wir im Alltag oft praktizieren. Es erfordert eine aktive, absichtliche und empathische Haltung. Wenn ein Schüler spricht, geht es nicht nur darum, auf die Worte zu warten, die ihre Antwort einleiten, sondern sich in den Moment einzufühlen, den

Kontext zu verstehen und die Emotionen, die hinter den Worten liegen, zu erkennen. Es bedeutet, Augenkontakt zu halten, sich körperlich zugewandt zu zeigen, und durch verbales und nonverbales Feedback zu kommunizieren, dass das, was gesagt wird, wichtig ist.

In ihren Bedürfnissen ernst genommen zu werden vermittelt den Schülerinnen und Schülern, dass sie Wert haben, dass ihre Probleme, so klein sie auch erscheinen mögen, in deinen Augen Bedeutung haben. Dies baut ein unschätzbbares Fundament des Vertrauens und der Sicherheit auf, das nicht nur die Beziehung zwischen Lehrer und Schüler stärkt, sondern auch das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit des Schülers fördert. In einer Zeit, in der die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen auf dem Spiel steht, könnte diese einfache Handlung – das Zuhören – eine rettende Leine sein, die die Schüler ergreifen,

sollte ihnen der persönliche Druck irgendwann wirklich zu groß werden.

Doch, seien wir ehrlich, bei all dem Druck, den akademischen Stoff zu vermitteln, kann es herausfordernd sein, die Zeit zu finden, jedem Schüler auf diese tiefgreifende Weise zuzuhören. Hier ist es wichtig, systematische Momente der Einzelgespräche in den Schulalltag zu integrieren, sei es durch persönliche Sprechzeiten, in denen Schüler ihre Sorgen teilen können, oder durch regelmäßige Check-ins, um das emotionale Barometer des Klassenzimmers zu messen.

Wichtig ist auch, dass das Zuhören nicht bei der verbalen Kommunikation endet. Beobachten Sie das Verhalten deiner Schüler. Oft sind es die stillen Signale – ein Rückzug, ein Verlust des Interesses an Aktivitäten, die einst Freude bereiteten, oder sogar ein unerklärlicher Leistungsabfall – die die größten Geschichten erzählen. Indem du diese Signale erkennst

und darauf reagierst, zeigst du deinen Schülern, dass sie gesehen werden, dass sie wichtig sind und dass ihre unausgesprochenen Bedürfnisse ernst genommen werden.

Letztendlich öffnet wirkliches Zuhören die Tür für authentische Beziehungen – der Art von Beziehungen, die das Lernen beflügeln und das Klassenzimmer von einer einfachen Lernumgebung in einen sicheren Hafen der Entdeckung und des Wachstums verwandeln. Es ermöglicht uns, die verborgenen Schichten zu entdecken, die jedes Kind zu dem einzigartigen Individuum machen, das es ist. Und in diesem Prozess, in dieser stillen, aber bedeutsamen Interaktion, finden wir oft die Schlüssel nicht nur zum akademischen Erfolg unserer Schüler, sondern auch zu ihrer dauerhaften psychischen und emotionalen Resilienz.

Unterstütze deine Schülerinnen und Schüler ihre kritischen Denkfähigkeiten zu erhöhen und Fake News sicher zu erkennen!

In einem Zeitalter, in dem Informationen so leicht zugänglich sind wie nie zuvor, stehen wir vor der beispiellosen Herausforderung, die Welle der Desinformation zu navigieren, die unaufhaltsam auf unsere Schülerinnen und Schüler zukommt. Fake News – ein Begriff, der leider zum Lexikon des 21. Jahrhunderts gehört – haben die Fähigkeit, Meinungen zu formen, Emotionen zu entzünden und, was am wichtigsten ist, die Wahrnehmung unserer Realität zu verzerren. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, dass wir als Lehrkräfte eine aktive Rolle dabei spielen, unsere Schülerinnen und Schüler mit dem kritischen Denkvermögen auszustatten, das sie benötigen, um irreführende Informationen sicher zu identifizieren und zu hinterfragen.

Das Schärfen kritischer Denkfähigkeiten beginnt mit dem Verständnis, dass nicht alle Informationen gleich sind. Es ist die Kunst, Fragen zu stellen, Hypothesen zu prüfen und Schlussfolgerungen auf der Grundlage von Beweisen zu ziehen. Dies beinhaltet das Anleiten der Schüler, über den Tellerrand hinaus zu denken, verschiedene Perspektiven zu betrachten und die Glaubwürdigkeit von Quellen zu bewerten. Es geht nicht nur darum, WAS man denkt, sondern WIE man denkt.

Um dies zu erreichen, können Lehrer praktische Übungen in den Unterricht integrieren, die Schüler dazu ermutigen, Informationen kritisch zu analysieren. Beispiele hierfür sind Debatten zu aktuellen Themen, die Analyse von Nachrichtenartikeln aus verschiedenen Quellen und die Bewertung der Glaubwürdigkeit von Informationen, die auf Social-Media-Plattformen gefunden werden. Wichtig ist, dass die Schüler lernen, Fakten von Meinungen zu unterscheiden und

emotionale Sprache oder voreingenommene Darstellungen zu erkennen, die oft in Fake News verwendet werden.

Du wirst überrascht sein, wie kompetent viele Schülerinnen und Schüler in diesem Bereich sind und wie groß ihre Bereitschaft ist, auch „outside the box“ zu denken.

Aber, und das ist von entscheidender Bedeutung, während wir unsere Schüler dazu ermutigen, kritische Denker zu sein, müssen wir auch ein sicheres Umfeld schaffen, in dem sie ihre Gedanken frei äußern können, einen Raum, in dem Fragen nicht nur erlaubt, sondern willkommen sind, und wo der Irrtum ein Teil des Lernprozesses ist, nicht ein Zeichen des Scheiterns.

In diesem Prozess ist es wichtig, dass auch Lehrkräfte bereit sind, ihre eigene Position zu hinterfragen und

sich der Tatsache bewusst sind, dass auch sie anfällig für Desinformation sind. Dies vermittelt den Schülern eine wichtige Lektion: dass kritisches Denken keine Destination ist, sondern eine Reise, die kontinuierliches Lernen und Reflexion erfordert.

Letztendlich ist das Ziel nicht nur, unsere Schülerinnen und Schüler zu schützen, sondern sie zu befähigen. Indem wir ihnen die Werkzeuge an die Hand geben, mit denen sie die Welt um sich herum kritisch betrachten können, bereiten wir sie darauf vor, informierte, reflektierte und verantwortungsbewusste Bürger zu werden. In einer Welt, die mit Informationen und Desinformationen überflutet ist, ist dies vielleicht eines der wertvollsten Geschenke, das wir ihnen bieten können.

Suche dir Unterstützung und beziehe andere Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter, die Eltern oder die Schulleitung bei Problemen mit ein!

Es ist eine unumstößliche Wahrheit, dass das Lehren, so erfüllend es auch sein mag, eine enorm anspruchsvolle Aufgabe ist. Diese Realität wird noch verstärkt, wenn wir uns in Zeiten der Krise befinden, in denen die emotionale und psychologische Belastung unserer Schülerinnen zunimmt und die Komplexität sowie die gesellschaftlichen Anforderungen an unsere Rolle als Lehrkraft exponentiell wachsen. In diesen Momenten, in denen wir versuchen nicht nur Wissensvermittler, sondern auch Berater, Unterstützer und manchmal sogar Ersatzfamilienmitglied zu sein, müssen wir erkennen, dass es nicht nur in Ordnung, sondern absolut notwendig ist, Unterstützung zu suchen.

Das Einbeziehen anderer Lehrkräfte kann einen enormen Unterschied machen. Kollegen können nicht

nur emotionale Unterstützung bieten, sondern auch praktische Ratschläge und Strategien, die sie selbst in ähnlichen Situationen angewendet haben. Ein offener Dialog mit deinen Kollegen kann neue Perspektiven aufzeigen und dir einen 360-Grad-Blick über die Situation verschaffen, der allein möglicherweise nicht sichtbar gewesen wäre.

Schulsozialarbeiter sind ebenfalls unerlässliche Ressourcen. Mit ihrer spezialisierten Ausbildung in der psychosozialen Betreuung und ihrem Wissen über verfügbare Unterstützungsnetzwerke sind sie hervorragend positioniert, um sowohl präventive Maßnahmen als auch Interventionen zu leiten. Sie können individuelle Betreuungspläne erstellen, Gruppentherapiesitzungen leiten und bei schwerwiegenden psychischen Gesundheitsproblemen auf professionelle Dienste verweisen.

Die Einbindung der Eltern ist auch ein Aspekt, der niemals übersehen werden sollte. Eine offene, transparente und empathische Kommunikation mit den Eltern kann Wunder bewirken. Indem du ihnen die Herausforderungen und Bedürfnisse ihrer Kinder verdeutlichst und gleichzeitig ihre Einblicke und Sorgen anerkennst, kannst du eine partnerschaftliche Beziehung aufbauen, die auf gegenseitigem Vertrauen und dem gemeinsamen Ziel basiert, das Wohlergehen des Kindes zu fördern.

Die Schulleitung sollte ebenfalls nicht außer Acht gelassen werden. Mit ihrer umfassenden Übersicht und Zugang zu Ressourcen kann sie spezifische Programme einführen, Fortbildungen ermöglichen und, falls notwendig, externe Dienste koordinieren. Ihre Führungsrolle ermöglicht es ihr auch, eine unterstützende Schulpolitik zu fördern, die eine inklusive und fürsorgliche Umgebung für alle Schülerinnen und Schüler sicherstellt.

Und während du dich nach außen wendest, um Unterstützung zu erhalten, darfst du nicht vergessen, auch nach innen zu schauen. Reflektiere deine Grenzen, erkenne, wenn du überwältigt bist, und zögere nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn du sie benötigst. Selbstfürsorge ist keine Selbstsucht: Es ist eine Notwendigkeit. Aber darauf werde ich im nächsten und letzten Tipp noch etwas genauer eingehen.

Letztlich ist das Lehren in Krisenzeiten kein Soloauftritt. Es ist ein symphonisches Orchester, das nur dann die schönste Musik hervorbringt, wenn jedes Instrument seinen Teil beiträgt. Erinnerung dich daran, dass es eine Stärke ist, um Hilfe zu bitten, keine Schwäche. Durch das Aufbauen eines unterstützenden Netzwerks stellst du nicht nur sicher, dass du als Lehrkraft unterstützt wirst, sondern auch, dass alle Schülerinnen und jeder Schüler die umfassende Betreuung und Unterstützung erhalten, die sie

benötigen, um nicht nur zu ertragen, sondern in diesen unsicheren Zeiten zu gedeihen.

Achte auf deine eigene Psychohygiene!

In einem Beruf, in dem wir unaufhörlich darauf bedacht sind, für andere da zu sein, in dem wir bestrebt sind, eine Zuflucht der Stabilität und des Wissens inmitten des oftmals chaotischen Sturms der Jugend und Entwicklung zu sein, vergessen wir allzu oft, dass auch wir selbst Zuwendung und Pflege benötigen. Unsere Psychohygiene, ein Begriff, der unsere psychische und emotionale Gesundheit umfasst, verdient die gleiche, wenn nicht sogar mehr Aufmerksamkeit als jeder andere Aspekt unseres beruflichen Lebens. Denn wie können wir von unseren Schülerinnen und Schülern erwarten, dass sie in sich selbst investieren, wenn wir selbst nicht das lebende Beispiel dafür sind?

Die Selbstfürsorge beginnt mit der einfachen, aber oft übersehenen Praxis der Reflexion. Gewöhne dir an, regelmäßig innezuhalten und dich selbst ehrlich zu fragen: „Wie geht es mir heute wirklich?“ Diese Selbstgespräche können dir helfen, verborgene Stressoren zu identifizieren und emotionale Erschöpfung zu erkennen, bevor sie überwältigend wird, und dir helfen, proaktiv Schritte zu unternehmen, um dein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen.

Ebenso wichtig ist es, Grenzen zu setzen. Lerne, „Nein“ zu sagen, ohne dich schuldig zu fühlen, und erkenne, dass es in Ordnung ist, nicht alles zu können. Perfektion ist eine Illusion, die mehr schadet als nützt. Es ist nicht nur in Ordnung, sondern notwendig, Aufgaben zu delegieren, Pausen einzulegen und sich Zeit für die Dinge zu nehmen, die dir Freude bereiten und dich aufladen.

Vernetze dich auch mit Kollegen und baue dir ein Unterstützungssystem auf. Der Austausch von Erfahrungen und Gefühlen mit Menschen, die ähnliche Herausforderungen erleben, kann ungemein tröstlich sein und dir das Gefühl geben, dass du nicht allein bist. Vergiss nicht, dass die Inanspruchnahme professioneller Hilfe keine Schwäche ist, sondern eine Stärke. Therapeuten, Berater und Selbsthilfegruppen können wertvolle Instrumente auf deinem Weg zu einer besseren Psychohygiene sein.

Schließlich erinnere dich daran, warum du diesen Beruf gewählt hast. Halte an deiner Leidenschaft fest, erneuere deine Berufung und erlaube dir, die kleinen Siege zu feiern. Inmitten der Herausforderung, an einem regnerischen Tag auf dem Schulhof, herauszufinden, wer jetzt nun wen zuerst beleidigt hat, ist es leicht, die kleinen Momente des Triumphs, der Freude und des Lernens zu übersehen, die das Lehren so lohnend machen.

In der Erlebnispädagogik sagen wir, dass nur der, der selbst brennt, auch in anderen ein Feuer entfachen kann. Deine Psychohygiene ist nicht nur ein persönliches Gut, sie ist der Brennstoff, der deine Fähigkeit, zu lehren, zu inspirieren und einen Unterschied zu machen, antreibt. Vernachlässige dich nicht, denn in deiner Fürsorge für dich selbst findest du die Stärke, die Fürsorge für andere fortzusetzen.

Die Rolle der Positiven Psychologie bei der Förderung von Resilienz

Die Autor*innen:

Dominik Dallwitz-Wegner: Redner, Organisationsberater und Seminarleiter für psychische Gesundheit und Glück. Ehemaliges Vorstandsmitglied des Europäischen Netzwerks für Positive Psychologie (ENPP) und Mitgründer des Fritz-Schubert-Instituts. Engagement in positiver Führungs- und Organisationsentwicklung.

Torsten Kolodzie: Ausgebildeter Regelschullehrer, arbeitet seit 2002 an der Matthias-Claudius-Schule in Bochum. Als Gründer und Geschäftsführer der Claudius Akademie gGmbH setzt er sich mit einem engagierten Team für die Transformation von Schulen im außerunterrichtlichen Bereich ein. Er freut sich über Kontaktaufnahme von Schulen, die denselben Weg einschlagen möchten.



Birgit Hägemann: Diplompädagogin und Diplom-sportwissenschaftlerin. Mitarbeiterin des DJH und seit zwölf Jahren verantwortlich für die Produkt- und Programmentwicklung für die Jugendherbergen zwischen Nordsee und Sauerland. Als Trainerin und Beraterin für Kinder- und Jugendprojekte im Bereich Gesundheit, liegt ihr Schwerpunkt auf Resilienz. Gründerin von Ubomi e. V., einem Hilfsprojekt für Straßenkinder in den Townships Kapstadts.

Die Autor*innen arbeiten derzeit an der Konzeption einer Klassenfahrt mit dem Schwerpunkt „Positive Psychologie zur Förderung der Resilienz“, die in naher Zukunft in ausgewählten Jugendherbergen zwischen der Nordsee und dem Sauerland angeboten werden soll. Als Vorgeschmack auf dieses Programm haben sie sich dazu entschlossen, bereits jetzt gemeinsam verbindende grundlegende Gedanken zu diesem Thema zusammenzuschreiben und hier mit interessierten Lehrer*innen zu teilen.

Herausforderungen unserer Zeit und mögliche Lösungsansätze

In einer Welt, die von kontinuierlichen Veränderungen und Herausforderungen geprägt ist, gewinnt die Förderung von Resilienz, insbesondere bei Kindern und Jugendlichen, zunehmend an Bedeutung. Dieses Kapitel widmet sich der Frage, wie die Positive

Psychologie dazu beitragen kann, die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen zu stärken. Dabei werden nicht nur die aktuellen Herausforderungen beleuchtet, sondern insbesondere Lösungsansätze aufgezeigt.

Die aktuellen Herausforderungen

Um die Bedeutung der Resilienzförderung zu verstehen, ist es wichtig, die gegenwärtigen Schwierigkeiten und Herausforderungen zu beleuchten, mit denen Lehrkräfte und Schüler*innen konfrontiert sind. Um zu verstehen, wie gesellschaftliche Herausforderungen die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen beeinflussen, lassen sich aufschlussreiche Studien heranziehen. Während der Pandemie erlangte die COPSY-Studie des „Child Public Health“ der Universitätsklinik Hamburg-Eppendorf (UKE) Bekanntheit. Diese Langzeitstudie vergleicht in

aufeinanderfolgenden Befragungen die Auswirkungen der Pandemie auf die psychische Gesundheit und berücksichtigt jüngste Ereignisse wie den Ukrainekrieg. Die COPSYS-Studie ist eine wegweisende, bevölkerungsbasierte Langzeitstudie in Deutschland.

Die fünfte Befragungsrunde der COPSYS-Studie im September und Oktober 2022 (COPSYS-Welle 5) zeigt, dass die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen auch nach drei Jahren Pandemie weiterhin stark belastet ist. Ängste und psychische Probleme sind im Vergleich zu Zeiten vor der Pandemie gestiegen, und zusätzliche Krisen wie die Energiekrise, der Ukrainekrieg und der Klimawandel verschärfen die Situation. Insbesondere benachteiligte Kinder und Jugendliche sind überdurchschnittlich betroffen. Es werden niedrigschwellige und nachhaltige Angebote zunehmend nötig. Schule kann hier einen großen gesellschaftlichen Beitrag leisten.

Die Positive Psychologie als Lösungsansatz

Wie kann die Positive Psychologie Teil der Lösung sein? Im Folgenden wird erörtert, wie der Aufbau von Resilienz, die Förderung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit sowie die Entwicklung von Emotionsmanagement in Bildungseinrichtungen umgesetzt werden können, um den steigenden Anforderungen und Herausforderungen gerecht zu werden.

Die Resilienz, also die Fähigkeit, Krisen und Belastungen erfolgreich zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen, ist ein entscheidender Aspekt der psychischen Gesundheit. Ein Ansatz, der dabei immer mehr Aufmerksamkeit erhält, ist die Positive Psychologie.

Diese ist ein moderner Ansatz in der Psychologie, der sich von herkömmlichen Methoden unterscheidet. Anstatt sich vorwiegend auf die Behandlung psychischer

Probleme zu konzentrieren, setzt die Positive Psychologie ihren Fokus auf die Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und die Förderung der individuellen Stärken und Ressourcen. Dieser Ansatz wurde in den späten Neunzigerjahren von Martin Seligman und Mihaly Csikszentmihalyi entwickelt und hat seitdem weltweit an Bedeutung gewonnen. Besonders im deutschsprachigen Raum wird es Zeit, dass die Positive Psychologie noch mehr Beachtung bekommt.

Ein zentrales Konzept der Positiven Psychologie betont positive Emotionen. Statt sich ausschließlich auf die Behebung von Problemen und die Heilung von psychischen Erkrankungen zu konzentrieren, beschäftigt sich die Positive Psychologie mit der Frage, wie Menschen positive Emotionen wie Freude, Dankbarkeit, Liebe und Hoffnung stärken können. Das stärkt das individuelle Gleichgewicht und führt zu einer positiveren Lebensgestaltung.

Ein weiteres zentrales Konzept ist die Stärkenorientierung. Die Positive Psychologie geht davon aus, dass jeder Mensch über individuelle Stärken und Ressourcen verfügt, die gefördert werden sollten. Dazu gehört beispielsweise der Mut, die Kreativität oder die soziale Intelligenz. Statt Schwächen zu bekämpfen, liegt der Fokus auf der Entfaltung dieser Stärken. Dieses Konzept sollte dringend in Bildungseinrichtungen angewandt werden, um Schüler*innen dabei zu unterstützen, ihre individuellen Stärken zu entdecken und zu entwickeln.

Die Praxis in Bildungseinrichtungen

Wie können die Erkenntnisse der Positiven Psychologie in der Schule praktisch umgesetzt werden? Im Folgenden wollen wir dies anhand des PERMA-Modells herleiten, was zunächst im Allgemeinen erklärt und dann in den Schulkontext gebracht werden soll.

Dieses Modell, entwickelt von Martin Seligman, einem der führenden Psychologen auf dem Gebiet der Positiven Psychologie, besteht aus fünf zentralen Komponenten, die als Bausteine für ein erfülltes und glückliches Leben betrachtet werden:

- **Positive Emotionen (Positive Emotion):** Diese Komponente bezieht sich auf das Streben nach Freude, Vergnügen und positiven Gefühlen im Leben. Die Fähigkeit, positive Emotionen zu erleben und zu schätzen, ist von entscheidender Bedeutung für das allgemeine Wohlbefinden.
- **Engagement (Engagement):** Engagement bezieht sich auf den Zustand des Flow, bei dem eine Person vollständig in eine Aktivität vertieft und von ihr absorbiert ist. Flow-Erlebnisse treten auf, wenn die Fähigkeiten einer Person und die damit verbundenen Herausforderungen im Gleichgewicht sind.
- **Beziehungen (Relationships):** Soziale Beziehungen sind ein entscheidender Faktor für ein erfülltes Leben. Soziale Bindungen, sei es in Form von Freundschaften, Familienbeziehungen oder romantischen Partnerschaften, sind absolut bedeutsam.
- **Bedeutung (Meaning):** Diese Komponente bezieht sich auf das Streben nach einem sinnvollen und bedeutsamen Leben. Menschen, die ein Gefühl von Bedeutung und Zweck in ihrem Leben haben, tendieren dazu, sich zufriedener und erfüllter zu fühlen.
- **Leistungen (Accomplishment):** Die Verwirklichung von Zielen und das Erleben von Erfolgserlebnissen spielen eine zentrale Rolle für das innere Gleichgewicht. Dabei kommt es darauf an, dass das Festsetzen und Erreichen von Zielen einen positiven Einfluss auf die Lebenszufriedenheit ausüben kann.

Das PERMA-Modell betont, dass es nicht nur um die Abwesenheit von psychischen Problemen geht, sondern dass das Streben nach positiven Erfahrungen und Emotionen genauso wichtig ist. Es hat sich als nützliches Werkzeug in der Positiven Psychologie erwiesen und wird häufig in Bereichen wie Coaching, Therapie und Bildung angewendet, um Menschen bei der Entwicklung eines erfüllten Lebens zu unterstützen.

Die Anwendung der Positiven Psychologie in Schulen

Die Anwendung der Positiven Psychologie in Schulen entfaltet eine zentrale Rolle bei der Förderung der Resilienz der Schüler. Lehrkräfte können aus den Prinzipien dieser Psychologie schöpfen, was im Folgenden anhand einiger Beispiele verdeutlicht werden soll.

Um positive Emotionen in der Schule zu fördern, können Lehrer eine unterstützende und ermutigende

Lernumgebung schaffen, Emotionsübungen einbinden und die Fähigkeit zur Emotionsbenennung stärken.

Engagement und Flow können gefördert werden, indem Schüler*innen ihre Fähigkeiten und Interessen erkennen, Flow-Momente suchen und auf den Unterricht übertragen. Für die Vermittlung von Faktenwissen können digitale Möglichkeiten genutzt werden. Dafür können Lehrkräfte mehr Projektarbeit mit Themen, die Schüler*innen interessieren, einführen.

Soziale Beziehungen werden gestärkt durch Teamarbeit, Konfliktlösungsfähigkeiten und Empathie. Ein ganzheitlicher Blick auf andere und die Balance zwischen Abgrenzung und Beitrag für die Gemeinschaft sind wichtig.

Die Betonung von persönlichen Werten und Zielen hilft Schülern, Sinn in ihrem schulischen und persönlichen Leben zu finden. Dies kann durch Diskussionen

über Werte und Ziele sowie das Verständnis größerer Zusammenhänge erreicht werden.

Zielerreichung und Selbstwirksamkeit sind eng miteinander verknüpft. Lehrkräfte unterstützen Schüler*innen, indem sie realistische Ziele setzen, Projekt- und Zeitmanagement lehren und Erfolge würdigen.

Erfahrungsbericht und Analyse eines Lehrers – Torsten Kolodzie

In meiner Rolle als aktiver Lehrer möchte ich eine subjektive und kritische Analyse unseres Schulsystems mithilfe des PERMA-Modells präsentieren.

- Positive Emotionen (P): Bedauerlicherweise erleben Schüler*innen ihre positiven Emotionen oft nur während den Pausen oder in ihren Lieblingsfächern. Dazwischen sind sie gefordert,

den umfangreichen Lehrplan diszipliniert abzarbeiten.

- Engagement (E): Der Großteil der Schüler*innen findet kein Engagement bei Themen wie den binomischen Formeln. Warum integrieren wir nicht vermehrt Inhalte, die junge Menschen wirklich bewegen und mit denen sie eine tiefere Verbindung herstellen können?
- Beziehungen (R): Als Lehrkräfte haben wir uns oft darauf versteift, Fehler zu suchen, anstatt nach Potenzial und Stärken zu suchen. Dadurch fühlen sich Schüler*innen häufig als „Gegner“ anstelle von Lernbegleitern und Unterstützern. Gibt es nicht Unterrichtsformen, in denen wir als Lehrkräfte viel mehr als wertvolle Ressourcen wahrgenommen werden können?

- Sinn (M): Sinn und Werte spielen eine bedeutende Rolle in unserem Leben. Doch wo in der Schule bieten wir Schüler*innen die Möglichkeit, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen und ihre eigenen Werte zu leben? Viele unserer Absolventen nehmen nach der Schulzeit ein „Gap Year“, um ihre weitere Orientierung zu finden. Warum schaffen wir es nicht, in den 10-13 Jahren Schulzeit ausreichend Gelegenheiten dafür zu bieten?
- Erfolge (A): Die meisten Ziele in der Schule drehen sich um gute Noten, die dann in Konkurrenz zu anderen Schüler*innen gesetzt werden. Wäre es nicht motivierender, eine individuelle Bezugsnorm zu verwenden, die gleichzeitig zur Entwicklung von Selbstwirksamkeit und innerer Stärke führt?

Trotz der Tatsache, dass diese Bestandsaufnahme dringende Reformen im Bildungssystem fordert, besitzen wir als einzelne Lehrkräfte dennoch einen

gewissen Gestaltungsspielraum. Ich möchte mit einigen Beispielen dazu ermutigen, diesen zu nutzen.

Aus der Praxis für die Praxis

An meiner Schule, der Matthias-Claudius-Schule in Bochum, haben wir in den letzten Jahren unseren lehrerzentrierten Fachunterricht allmählich in ein Selbstlernsystem, das sogenannte Lernbüro, umgewandelt. Dies hat erstaunlich gut funktioniert und zu einer höheren Zufriedenheit sowohl bei den Lehrkräften als auch bei den Schüler*innen geführt. Ich höre regelmäßig den Satz „Danke, Herr Kolodzie“ in meinem Mathematikunterricht. Als mir das zum ersten Mal auffiel, wurde mir bewusst, dass meine Schüler*innen mich im Lernbüro viel mehr als Unterstützer erleben, der ihnen hilft, die Themen zu verstehen und erfolgreich zu bearbeiten. Dies trägt zur Zufriedenheit aller bei und stärkt unsere Beziehung.

Im Rahmen unserer Schultransformation haben wir das Projekt „Herauspaziert“ ins Leben gerufen. Dabei setzen sich Schüler*innen der 8. Klasse in kleinen Gruppen selbst gewählte Herausforderungen und planen sie über das Jahr hinweg. Zu Beginn des 9. Schuljahres setzen sie diese dann um und machen erstaunliche Erfahrungen und Entwicklungen (Flow/Meaning/Accomplishment).

Als Reaktion auf die Herausforderungen der Coronazeit haben wir in diesem Schuljahr in den fünften und sechsten Klassen die sogenannte „Projektzeit“ eingeführt. Montagsnachmittags arbeiten die Schüler*innen drei Stunden projektorientiert und fächerübergreifend. Wir sind noch in der Testphase und probieren viel aus. Zum Beispiel haben wir Folgendes erprobt: „Sucht euch ein Thema, das euch wirklich interessiert! Legt los: Was wisst ihr bereits darüber? Welche Fragen habt ihr dazu? Was wollt ihr über das Thema lernen?“ In der Projektzeit werden wir nicht immer an frei gewählten Themen arbeiten (Sportwagen sind nicht unbedingt

zukunftsweisend), aber wir hoffen, dass es uns gelingt, junge Menschen stärker mit den drängenden Zukunftsthemen zu verbinden und sie dazu zu ermutigen, sich mit Mut und Freude diesen Themen zuzuwenden und sich mit ihnen auseinanderzusetzen (Meaning/Accomplishment/Positive Emotions).

Übrigens haben wir diese Ansätze nicht selbst erfunden, sondern einfach von anderen Schulen übernommen – sozusagen „abgeschrieben“, und das in der Schule ;-). Es gibt mittlerweile viele Schulen in Deutschland, die Schule verändern und zukunftsfit gestalten möchten. Das macht Mut!

Zudem kann ich in jeder meiner Unterrichtsstunden – selbst ohne die oben genannten großen Veränderungen – ein kleines Stück Glück integrieren: sei es durch eine Dankbarkeitsübung, ein kurzes Spiel (Energizer), das Führen eines Stärken-Buches oder eines Erfolgsjournals oder auch eine kurze Meditation von fünf Minuten. Oft

reichen diese wenigen Augenblicke aus, um Glück zu kultivieren und in der Gruppe zu fördern. Das wiederum trägt dazu bei, dass das fachliche Lernen oft besser vorankommt – eine lohnende Investition!

Fazit:

Es ist möglich, die Positive Psychologie erfolgreich in Schulen umzusetzen, trotz der Herausforderungen. Einige Schulen haben bereits erfolgreich Methoden der Positiven Psychologie integriert und positive Veränderungen im Schulleben sowie im Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler erlebt. Durch eine schrittweise Einführung und Anpassung positiver Praktiken kann die Akzeptanz und Wirksamkeit in Schulen gesteigert werden.

Die Umsetzung der Positiven Psychologie in der Schule erfordert ein Umdenken und die Bereitschaft, traditionelle Lehrmethoden zu ergänzen oder anzupassen.

Dennoch bietet die Positive Psychologie wertvolle Werkzeuge und Prinzipien, um das Wohlbefinden der Schüler*innen zu fördern und ihre Resilienz zu stärken. Dies kann dazu beitragen, dass Schule nicht nur ein Ort des Wissenserwerbs, sondern vor allen Dingen ein Ort des persönlichen Wachstums wird.

Literaturverzeichnis:

- Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Erhart, M., Devine, J., Schlack, R. & Otto, C. (2022): Mental health of children and adolescents during the COVID-19 pandemic in Germany: the Co-Ki study. *Journal of Health Monitoring*, 7(S6), 2-26.
- Seligman, M. E. & Csikszentmihalyi, M. (2000): Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Eine Klassenfahrt ist lustig, eine Klassenfahrt ist schön ...

Saskia Niechzial

... und, eine Klassenfahrt ist für viele Kinder ein ungeheurer Schritt. Ein neuer Ort, eine neue Schlaf-situation, wenig Rückzug, viel Programm, dabei weit weg sein vom vertrauten Zuhause. Die meisten Kinder stehen da vor einer ganz schön großen Aufgabe. Aber mittlerweile wissen wir ja – wir wachsen und lernen gerade dann besonders viel, wenn wir (entwicklungsgerecht) herausgefordert werden, und eine Klassenfahrt kann genau zu so einer wertvollen Wachstumschance werden.

Ein besonders wichtiger Erfolgsfaktor dafür ist die sogenannte Resilienz. Ihre Bedeutung für Kinder in herausfordernden Momenten hat erst in den letzten Jahren eine größere Aufmerksamkeit im pädagogischen

Bereich erfahren. Eine einheitliche Definition des Begriffes ist zwar schwer zu finden, dennoch lässt sich Resilienz als eine Art psychische Widerstandskraft zusammenfassen. Entscheidende Fähigkeiten, die dem Bereich der Resilienz zugeschrieben werden, sind unter anderem eine positive Selbstwahrnehmung, eine gewisse Selbstwirksamkeit, eine grundlegende Problemlöseorientierung sowie Kontaktfähigkeit. Und genau diese Fähigkeiten können eine entscheidende Rolle spielen im Meistern der Entwicklungsaufgabe „Klassenfahrt“.

[Wie kann ich den Aufbau von Resilienz auch im schulischen Rahmen fördern?](#)

Auch im täglichen Schulleben können Kompetenzen, Strategien und Möglichkeiten, mit unbekanntem oder herausfordernden Situationen umzugehen, gefördert werden. Dabei geht es darum, Kinder für die Kurven,

die der eigene (schulische) Entwicklungsweg eben mit sich bringt, gut zu rüsten. Das Beste daran? Es braucht dafür kein spezielles Trainingsprogramm, denn sind wir mal ehrlich – der Schulalltag hält ohnehin vielfältige Anforderungen für Kinder bereit, an denen sie ihre Widerstandskraft erproben können. Unsere Aufgabe als Lehrkräfte ist es, sie dabei zu begleiten, ihr Wachstumsdenken zu aktivieren und Lernchancen sichtbar zu machen.

Wir sind die, die unsere Schüler*innen beim Bewältigen von Streit und Konflikten unterstützen. Wir sind die, die ein fachliches Lernangebot zur Verfügung stellen, das zur Anstrengung, zum Tüfteln, zu Fehlern und zur Überarbeitung einlädt. Die Erkenntnis, dass Irrtum und Fehler positive Ausgangspunkte für den weiteren Lernprozess sind, ist für Kinder entscheidend in der Bewältigung eines potenziellen Misserfolgs. Damit verbunden ist die möglichst häufige Erfahrung von Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit. Kinder

müssen in unserem Unterricht immer wieder spüren können: *„Das sind meine Stärken. Das sind meine Ressourcen. Und ich kann sie nutzen, um diese Aufgabe zu schaffen. Ich kann auf mich und meine Fähigkeiten vertrauen.“* Eine individualisierte Lernumgebung leistet dabei einen wertvollen Beitrag. Aber nicht nur die inneren Ressourcen eines Kindes spielen eine Rolle für das Gelingen von fordernden Situationen, sondern auch das äußere Netzwerk, das ein Kind umgibt und ihm Sicherheit vermittelt: *„Wenn ich selbst nicht mehr weiterkomme, habe ich feste Ansprechpartner*innen.“* Ganz besonders entscheidend ist die Verfügbarkeit einer stabilen Bezugsperson. Gerade bei jüngeren Schulkindern sind das natürlich vorrangig wir Lehrkräfte, bei Jugendlichen erhält die jeweilige Peergroup da mehr Bedeutung. Beziehungsarbeit heißt also auch im Bereich der Resilienzförderung das Zauberwort.

So weit, so einleuchtend, aber wie kann ich konkret auf eine Klassenfahrt vorbereiten?

Nun ist vieles davon nicht unbedingt akut und zielgenau auf das Bewältigen einer Klassenfahrt ausgelegt, auch wenn es für diese große Aufgabe absolut wertvolle Fähigkeiten stärkt. Die Grundgedanken der Resilienzförderung liefern uns Lehrkräften trotzdem hilfreiche Anhaltspunkte für die unmittelbare Vorbereitung auf eine Klassenreise.

Kleine Erprobungsmomente nutzen

Eine Klassenfahrt dauert in der Regel einige Tage und gerade im Grundschulbereich ist sie für nicht wenige Kinder die erste lange Trennung vom Elternhaus. Um diesen großen Schritt vorzuentlasten, wird an so manchen Schulen eine Art Probeübernachtung durchgeführt, z. B. in Form einer Lesenacht. Hierbei

übernachten die Kinder einmalig im Klassenverbund in der Schule. Die Nähe zum eigenen Zuhause und die absehbare Dauer von einer Nacht machen diesen Erprobungsmoment leichter zu bewältigen. Eine Nacht, auch wenn sie aufregend ist und eventuell unruhig verläuft, kann man meistern. Und das Erfolgsgefühl am nächsten Morgen ist ein tolles Fundament für die bevorstehende Klassenfahrt. *„Ich schaffe das“* – eine wertvolle Erfahrung in Sachen Selbstwirksamkeit. Damit eng verbunden ist das Zutrauen. Kinder spüren sehr wohl, ob wir ihnen das Meistern von Aufgaben überhaupt zusprechen. Es empfiehlt sich daher sicherlich möglichst zuversichtlich und positiv auf die gemeinsame Reise zu schauen und klar zu signalisieren: *„Ich bin mir sicher, das wird eine tolle Zeit! Zusammen kriegen wir das hin.“*

Transparenz

Eine Klassenfahrt hält viele Unbekannte bereit. Schmeckt das Essen? Wie sehen die Schlafräume aus? Mit wem teile ich das Zimmer? Wie wird es sich anfühlen, von zu Hause weg zu sein? Welche Aktionen erwarten mich?

Auch hier kann vorentlastet werden, indem die Zimmereinteilung schon im Vorfeld erfolgt, gemeinsam die Internetseite der Jugendherberge erkundet wird oder die Besonderheiten der Region vor der Reise unterrichtlich vorbereitet werden. Besonders hilfreich ist auch ein zuvor besprochener Ablaufplan für die Tage der Klassenfahrt. Das Schaffen von Transparenz gibt Sicherheit und vermittelt gleichzeitig eine wichtige Strategie aus dem Resilienzbereich: *„Ich bin Situationen nicht ausgeliefert. Ich kann selbst aktiv werden und mich zum Beispiel auf herausfordernde Momente vorbereiten.“*

Und apropos Strategien ...

Geht es um das Thema Resilienz, geht es vor allem um Möglichkeiten der Bewältigung. Dazu gehören natürlich zum einen individuelle Charaktereigenschaften, die ein Kind unterstützen können, aber auch ganz konkrete, erlern- und erfahrbare Strategien: *„Was kann ich selbst tun, um mich auf der Klassenfahrt vor Ort gut einzugewöhnen? – Ich könnte mir ein Kuscheltier, mein Lieblingsbuch oder einen anderen persönlichen Gegenstand mitnehmen, um eine Brücke zu bauen und den Trennungsschmerz zu mildern.“*

Für Lehrkräfte kann in der Begleitung eine hilfreiche Strategie sein, gerade bei Klassenfahrten mit jüngeren Kindern auf einen wiederkehrenden Tagesrahmen zu setzen. Auch das schafft Sicherheit und Verlässlichkeit in dieser aufregenden Zeit. Die Struktur von festen Essenszeiten und -abläufen in den Jugendherbergen unterstützt beispielsweise diesen Rahmen.

Und zu guter Letzt wären da noch ...

... die Bezugspersonen. Wie bereits erwähnt, ist die Verfügbarkeit einer festen Bezugsperson ein essenzieller Faktor im Bereich der Resilienz. Zu wissen, wer im Falle des Falles für sie da ist und ihnen zur Seite steht, ist von starker Bedeutung für das grundlegende Sicherheits- und Geborgenheitsgefühl von Kindern. Für uns Lehrkräfte ist es natürlich eine große Aufgabe, unserer Reisegruppe eine solche Stütze zu sein, aber es ist unbedingt wichtig, sich dieser Verantwortung bewusst zu sein. So können zum Beispiel ganz bewusst schon im Vorfeld gerade bei jüngeren Kindern Zeiten für Beziehungsmomente eingeplant werden. Ein gemeinsames Abendritual wäre hier ein Anhaltspunkt.

Eine Klassenfahrt ist lustig, eine Klassenfahrt ist schön ...

... und eine Klassenfahrt kann so zu einer unglaublichen Entwicklungschance werden, wenn sie entsprechend vorbereitet und vor Ort beziehungsorientiert begleitet wird.

Das DJH-Lehrerzimmer

mit Tipps von Expert*innen

In unserem **DJH-Lehrerzimmer** kommen Umwelt-, Erlebnis- und Gedenkstättenpädagog*innen zu Themen wie (Cyber-)Mobbing und Rassismus, Vielfalt in der Sprache, Digitalisierung in der Schule, Bildungschancen, außerschulische Bildungsorte, Naturpädagogik und vielem mehr zu Wort. Aber auch Persönlichkeiten wie Reinhold Messner oder Andreas Steinhöfel eröffnen neue Blickwinkel. Mit diesen Hilfestellungen und eurem Engagement gelingt soziales und emotionales Lernen im außerschulischen Bereich und eure nächste Klassenfahrt in die Jugendherberge wird mit Sicherheit ein Erfolg.

Hier geht es zum Lehrerzimmer:

jugendherberge.de/lehrerzimmer





Planungshilfen für Klassenfahrten

Das kostenlose E-Book „Planungshilfen für Klassenfahrten“ hält viele Vorlagen, Checklisten, Elternbriefe und Informationen zum Download bereit. Die Vorlagen können, je nach Bedarf, individuell angepasst werden, da sie im offenen Format zur Verfügung stehen. Den Abschnitt zur Finanzierung von Klassenfahrten haben wir in der 4. Auflage unseres übersichtlichen E-Books komplett überarbeitet.

Hier geht es zum Download:

jugendherberge.de/ebook

Gemeinschaft erleben
jugendherberge.de

