

Krisen vorbeugen

Im sehr interessanten Buch von Thomas Hax-Schoppenhorst 'Wenn die Seele Achterbahn fährt' (Neukirchener Verlagshaus, 2005) finden sich so genannte Schutzfaktoren vor Krisen. Diese Schutzfaktoren bieten natürlich keinen absoluten Schutz vor Krisen. Sie sind aber interessant, weil sie ziemlich klar machen, wo die Gefahrenherde liegen.

Als Schutzfaktoren vor Krisen gelten (nach Hax-Schoppenhorst, S. 50)

- Die Existenz mindestens einer stabilen emotionalen Beziehung zu einer primären Bezugsperson
- Ein emotional warmes, offenes und klar strukturiertes Erziehungsverhalten der Bezugspersonen
- Sichere materielle Bedingungen
- Soziale Unterstützung ausserhalb der Familie durch andere Erwachsene
- Einbindung in Gleichaltrigengruppen
- Gutes schulisches Umfeld
- Eine gewisse Intelligenz
- Fantasie
- Die Erfahrung von Sinn
- Körperliche Attraktivität

Allgemeine Hinweise an Erwachsene, um im Umgang mit Jugendlichen Depression und Verzweiflung vorzubeugen (nach Hax-Schoppenhorst, S. 52/53)

- Gefühle ernst nehmen (Haben in Ihrem Unterricht auch Gefühlsbotschaften Platz? Werden diese aufmerksam behandelt? Gehen Sie auf Gefühle ein, ohne sie voreilig zu bewerten? Geben Sie auch Gefühlen von Trauer, Angst, Ärger und Wut Raum oder müssen diese unterdrückt werden? Zeigen Sie auf, wie Gefühle passend ausgedrückt werden können?)
- Konflikte aufarbeiten (Reagieren Sie in einer Konfliktsituation vorbildhaft? Oder reagieren Sie überlastet, verdrängen Konflikte bzw. wiegeln sie ab oder verschieben Sie Konflikte gar nach draussen, ausserhalb des Schulzimmers?)
- Geduld aufbringen (Haben Sie die Geduld, eine Krise durchzustehen? Oder machen Sie sich selbst oder dem Jugendlichen Druck?)
- Anerkennung zeigen (Signalisieren Sie den Jugendlichen grundsätzlich Wohlwollen und Anerkennung? Geben Sie realistisches und ehrliches Kritik und Lob? Können Sie Lernen angemessen anleiten und unterstützen?)
- Fehler zugeben, Bereitschaft zur Selbstkritik (Können Sie zugeben, dass Fehler überall passieren können? Können Sie zu Ihren eigenen Fehlern stehen? Darf über Fehler geredet werden? Werden sie auch mal verziehen? Können Sie mit Kritik, die von Jugendlichen kommt, angemessen umgehen?)
- Selbstverantwortung zeigen (Übernehmen Sie die volle Verantwortung für Ihre eigenen Gefühle? Oder neigen Sie dazu, für Ihren Stress andere verantwortlich zu machen? Geben Sie den Jugendlichen das Gefühl, für Ihre Probleme als Lehrperson verantwortlich zu sein? Weisen Sie Schuld oder Kritik unbesehen zurück?)
- Vertrauen gewinnen (Können Sie zu Jugendlichen ein Vertrauensverhältnis aufbauen?)