

Themenbereich **Herausfordernde Situationen**

Belastungssensible Schulpädagogik

von Katja Reschke und Dr. Nicole Berger, Schulpsychologische Beratungsstelle Karlsruhe (Stand: 09/2021)

Die Coronakrise ist nicht nur eine medizinische und gesellschaftliche, sondern auch eine psychologische Krise. Der vorliegende Text stellt dar, welche Anzeichen von psychischer Belastung in krisenhaften Situationen auftreten können. Er gibt Anregungen für Lehrkräfte, wie diese mit Belastungsanzeichen von Kindern und Jugendlichen umgehen und zur Stabilisierung beitragen können. Im Sinne eines ressourcenorientierten Ansatzes wird das Augenmerk dabei auf positive Beziehungen und Erfahrungen, auf Struktur und Verlässlichkeit sowie auf die Steigerung der Selbstbemächtigung, d. h. das Gefühl, etwas aus eigener Kraft bewirken zu können, gelegt.

Belastungen bei Kindern und Jugendlichen

Neben der Familie ist die Schule der Ort, an dem Kinder und Jugendliche die meiste Zeit verbringen. Als Lern- und Lebensraum eröffnet die Schule vielfältige Möglichkeiten, fordert aber gleichzeitig gerade von belasteten Kindern und Jugendlichen enorme Anpassungsleistungen ein. Seit Beginn der Pandemie haben Kinder und Jugendliche darüber hinaus erfahren müssen, dass zuvor verlässliche und gewohnte schulische Strukturen plötzlich nicht mehr oder nur noch eingeschränkt existieren. Sie mussten eine Vielzahl von Veränderungen bewältigen und sich ständig kurzfristig auf neue Rahmenbedingungen und Betreuungspersonen einstellen. Dies erzeugt nachvollziehbarerweise psychischen Stress, der auch dann noch nachwirkt, wenn bereits ein gewisser Rückgang „zur Normalität“ eingetreten ist.

Viele Kinder und Jugendliche sind in der Lage, psychischen Stress zu bewältigen und sich auch an widrige Bedingungen anzupassen. Ihre Fähigkeit, mit Belastungen umzugehen und eigene Ressourcen zu nutzen, wird auch als Resilienz bezeichnet (z. B. Noeker & Petermann, 2008). Einige Kinder und Jugendliche benötigen jedoch mehr Unterstützung durch erwachsene Bezugspersonen, beispielsweise, weil sie im häuslichen Umfeld weniger Unterstützung (oder gar zusätzlichen Stress) erfahren oder bereits vor Beginn der Pandemie unter psychischen Belastungen litten.

Es ist daher wichtig, dass erwachsene Bezugspersonen wie Lehrkräfte, Erzieherinnen und Erzieher ein Augenmerk darauf richten, welche Kinder und Jugendlichen besonders belastet sind. Dies zeigt sich häufig in Gesprächen in vertraulicher Atmosphäre, aber auch im Alltag treten bestimmte Reaktionsmuster auf ungewöhnliche oder belastende Ereignisse auf. Hirnphysiologisch lässt sich dies dadurch erklären, dass niedrige Hirnstrukturen bei einer Stressreaktion die Kontrolle übernehmen und höhere Hirnstrukturen, die z.B. für planvolles Handeln zuständig sind, abgekoppelt sind (Scherwath & Friedrich, 2014). Diese niedrigen Hirnstrukturen sind für die schnelle und ungenaue Verarbeitung von Reizen zuständig, für Emotionen, Motivation und die Steuerung des vegetativen Nervensystems. Da diese niedrigeren Hirnstrukturen in belastenden Situationen nicht mehr durch höhere Strukturen gesteuert werden, zeigen sich Belastungsreaktionen auf verschiedenen Ebenen:

- **Körperlich:** Schlafstörungen, motorische Unruhe und/oder Schreckhaftigkeit
- **Motivation:** Verminderter Antrieb
- **Kognition:** Verminderte Aufmerksamkeit und Konzentration, Gedächtnisprobleme
- **Emotionen:** Trauer, Angst, Aggressivität
- **Verhalten:** Sozialer Rückzug, Impulsdurchbrüche wie z.B. Wutanfälle oder riskantes Verhalten, Vermeiden angstmachender Situationen

Im schulischen Bereich können diese Belastungsreaktionen z.B. in Form von Leistungseinbrüchen, sozialer Isolation oder Schulabsentismus auftreten.

SCHULPÄDAGOGISCHE ANSÄTZE

Wird Schule als sicherer Ort gestaltet, können sich Kinder und Jugendliche auf schulische Inhalte einlassen und mit Belastungen besser umgehen. Lehrkräfte können hierzu mit den folgenden Maßnahmen einen großen Beitrag leisten.

1. POSITIVE BEZIEHUNGEN UND GEMEINSCHAFT GESTALTEN

Beziehungen sind überlebensnotwendig und wirken stressreduzierend (Brisch & Hellbrügge, 2012). In der Schule ist es besonders wichtig, den Kindern und Jugendlichen Verlässlichkeit zu bieten sowie ihnen freundlich und zugewandt zu begegnen. **Rituale**, die Gemeinschaft stiften, tragen dazu bei, dass sich jede und jeder willkommen und integriert fühlt. Dies können z.B. Begrüßungs-/Abschiedsrituale, Gesprächskreise, Spiele, Geburtstagsfeiern oder wechselnde Klassendienste sein.

Kindern und Jugendlichen das Gefühl zu vermitteln, dass sie **wichtig und wertvoll** sind, ist eine äußerst wichtige Ressource, die positive Entwicklungen und psychische Stabilität fördert.

Hilfreich kann dabei sein:

- Aufmerksam beobachten und auch kleine Veränderungen wahrnehmen und ggf. rückmelden.
- Aktiv auf Kinder und Jugendliche zugehen, die besonders belastet wirken und diesen ein Gespräch anbieten.
- Aus dem eigenen Alltag erzählen und den Kindern und Jugendlichen die Gelegenheit bieten, das Gleiche zu tun. Dabei sollten persönliche Grenzen allerdings unbedingt gewahrt werden.
- Sich nach dem Wohlbefinden von Kindern und Jugendlichen erkundigen oder nach deren besonderen Interessen wie Freizeitbeschäftigungen etc.
- Wertschätzung ausdrücken, z.B. durch Komplimente und Lob, insbesondere bei denjenigen, die sonst wenig Anerkennung erfahren.
- Offenheit für Rückmeldungen der Kinder und Jugendlichen signalisieren, z.B. was die Gestaltung des Unterrichts angeht, Wahlfreiheit (in gewissen Grenzen) ermöglichen.

2. STRUKTUR UND VERLÄSSLICHKEIT SCHAFFEN

Schule und Unterricht sollen vorhersehbar sein und Orientierung bieten.

Die gewohnten Strukturen aufrecht zu erhalten und Verlässlichkeit zu bieten, ist durch die Pandemie besonders erschwert. Veränderungen treten häufig kurzfristig ein und erfordern ein schnelles Reagieren. Dennoch können pädagogische Bezugspersonen auf verschiedene Weisen für Verlässlichkeit sorgen, z.B. indem sie:

- mitteilen, wie und auf welchen Wegen sie zu erreichen sind.
- zeitnah auf Fragen/Anliegen von Kindern und Jugendlichen sowie deren Eltern reagieren und Informationen zügig weitergeben.
- offenlegen, wenn sie noch keine neuen Informationen haben, anstatt abzuwarten, bis die Informationen vorliegen.
- gewohnte Rituale beibehalten, z.B. zur Begrüßung oder zum Abschied.
- keine allzu optimistischen Vorhersagen treffen, die am Ende nicht eingehalten werden können.
- persönliche Bezüge so gut wie möglich beibehalten, z.B. keine wechselnden Betreuungsgruppen einrichten.

3. FÖRDERUNG DER SELBSTBEMÄCHTIGUNG

Die Bearbeitung belastender Erlebnisse ist ein Prozess der Selbstbemächtigung. Selbstbemächtigung beinhaltet folgende Aspekte (Weiß, Kessler & Gahleitner, 2016):

- Selbstwahrnehmung
- Selbstregulation bei Stresserleben
- Selbstfürsorge

Folgende Methoden können dazu beitragen, *Selbstwahrnehmung* zu schulen, *Selbstregulation* zu ermöglichen sowie die eigenen Ressourcen im Sinne der *Selbstfürsorge* zu erkennen und zu erweitern.

3.1. SELBSTWAHRNEHMUNG

Mit dem Einsatz eines Stimmungsbarometers kann die Selbstwahrnehmung geschult werden. Die Kinder und Jugendlichen können mittels einer Wäscheklammer o.ä. ihre aktuelle Stimmung auf dem Stimmungsbarometer angeben. Befindet sich die Wäscheklammer am Stimmungsbarometer im mittleren oder unteren Bereich kann die Lehrkraft dazu anregen, sich eine Idee zur Stärkung (siehe 3.3) auszuschauen.

3.2. SELBSTREGULATION DURCH GEZIELTE AKTIVITÄTEN

Regulierende Aktivitäten setzen in denjenigen Hirnbereichen an, die bei der Stressreaktion aktiv sind. Sie dienen der Stabilisierung, damit der Körper in einen ausgeglichenen Spannungszustand kommen kann und die Zusammenarbeit zwischen niedrigen und höheren Hirnregionen wieder stattfinden kann. Gut wirksam sind rhythmische, wiederkehrende körperliche Stimulationen und Übungen zur Orientierung im Hier und Jetzt. Herfür eignen sich:

- *Atemübungen*: z.B. Schlüpfatmung. Man atmet hierbei durch den gespitzten Mund langsam ein- und wieder aus.
- *Bewegungsübungen*: z.B. Arme schwingen, Körper abklopfen, breitbeinig stampfen, Rhythmusspiele.
- *Ablenkübungen*: z.B. 1-2-3-Übung. Hierbei wird jeweils eine Sache genannt, die man sieht/hört/spürt, dann werden zwei Sachen genannt, die man sieht/hört/spürt, zum Schluss werden drei Sachen genannt, die man sieht/hört/spürt.
- *Entspannungstechniken*, z.B. Phantasiereisen, Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation.

3.3. SELBSTFÜRSORGE DURCH DAS ERKENNEN UND ERWEITERN PERSÖNLICHER RESSOURCEN

Ressourcen sind persönliche Kraftquellen und wirken stabilisierend (Reddemann & Dehner-Rau, 2012). Die persönlichen Ressourcen zu kennen ist essenziell, um den eigenen Einfluss auf Gefühle und Erregungszustände zu erkennen.

Manchen Kindern und Jugendlichen fällt es schwer, eigene Ressourcen zu erkennen und/oder zu benennen. Hier kann das theoretische Modell „BASIC-Ph“ von Lahad, Shacham und Ayalon (2013) eine Hilfe darstellen, um systematisch auf die Suche zu gehen. Das Modell unterscheidet sechs grundlegende Bewältigungsstrategien:

Wie geht es dir gerade?



Abb. 1: Stimmungsbarometer (UNHCR, 2020)

- **B** (belief): Glaube/Religion/Spiritualität, Überzeugungen, Werte
- **A** (affects): Verbaler und nonverbaler Ausdruck von Gefühlen
- **S** (social): Soziale Aspekte wie Teil einer Gruppe/Familie zu sein sowie Unterstützung durch diese zu erhalten
- **I** (imagination): Fantasie, Kreativität, Humor, Kunst, Musik, Literatur, geleitete Träumerei
- **C** (cognition): Informationen suchen, Fakten klären, Schlüsse ziehen, Probleme lösen, Planungen angehen
- **Ph** (physical): Aktivitäten, Bewegung, Sport, Arbeiten, Spielen, Essen, Trinken, Schlafen, muskuläre Relaxation

Dieses Modell kann mit Kindern und Jugendlichen in der Gruppe erarbeitet werden, indem die pädagogische Fachkraft dazu auffordert, auf Karten zu notieren, welche Strategien ihnen in der Vergangenheit in schwierigen Lebenssituationen geholfen haben. Die Lehrkraft ordnet die Karten danach den oben genannten Begrifflichkeiten zu und ergänzt ggf. die fehlenden Kategorien. An dieser Stelle bietet es sich an zu thematisieren, dass manche Strategien zwar kurzfristig hilfreich, langfristig aber problematisch sein können (z.B. Schokolade essen) und dass es wichtig ist, ein ausgewogenes Maß zu finden (z.B. bei körperlicher Aktivität, Nutzung von Medien oder Lernen/Beschäftigung mit schulischen Inhalten, denn diese Tätigkeiten können stabilisierend wirken, aber auch zu einem suchtartigen Verhalten führen).

Neben dem BASIC-Ph-Modell können außerdem Listen von Tätigkeiten verwendet werden, die viele Menschen als ausgleichend, zufriedenstellend und/oder sinnstiftend erleben, um Anregungen für eigene Ressourcen zu finden. Solche Listen wurden im Rahmen der theoretischen Konzeption von Psychotherapien zusammengestellt, zwei konkrete Beispiele finden sich unten bei den weiterführenden Informationen.

4. ÜBUNGSBEISPIELE

Persönliche Schatzkiste

Das Kennenlernen eigener Ressourcen braucht Zeit. Im Unterricht kann mit den Kindern und Jugendlichen eine persönliche Schatzkiste angelegt werden.

Zunächst sollte erklärt werden, dass jede und jeder schon kleine Kraftquellen hat und weitere finden kann. Es ist sinnvoll, als Lehrkraft ein Beispiel zu geben: „Wenn es mir nicht gut geht und ich mich ablenken möchte, dann erinnere ich mich gerne an einen Sonnenuntergang, den ich als sehr schön erlebt habe, oder dann tut es mir gut, wenn ich im Schulhaus die Treppe hochsteige, etc.“.

Gemeinsam mit allen Kindern und Jugendlichen werden Beispiele gesammelt: „Wenn es mir nicht gut geht, rufe ich einen Freund an/gehe ich spazieren/höre ich meine Lieblingsmusik...“. Hier dürfen Ressourcen zunächst sehr breit gesammelt werden, d.h. auch solche, die sich in der Schule nicht anbieten.

Die Kinder und Jugendlichen begeben sich nun auf „Schatzsuche“. Sie sammeln für sich kleine Kraftquellen, die in der Schule anwendbar sind in einer "Schatzkiste" (es kann ein Umschlag sein oder tatsächlich ein kleines Schatzkästchen, etc.) im Sinne eines Rettungskoffers. Um sich gut daran zu erinnern und besonders bei geringen Sprachkenntnissen können Bilder und/oder Bastelarbeiten angefertigt werden.

Die Lehrkraft interessiert sich, geht umher und macht sich mit den Kraftquellen der Einzelnen vertraut. Bei Bedarf hilft sie bei der geeigneten Auswahl für den Schulkontext. Wer möchte, darf der Klasse oder einer Kleingruppe ausgewählte persönliche Schätze vorstellen. Hilfreich ist der Hinweis, die Kraftquellen möglichst frühzeitig anzuwenden und auszuprobieren sowie die Erlaubnis, dies während des Unterrichts zu tun. Zusätzlich sollten die anderen in der Klasse unterrichtenden Lehrkräfte darüber informiert werden, dass das Thema Ressourcen bearbeitet wurde, sodass die Kolleginnen und Kollegen eventuell „überraschendes“ Verhalten von Kindern und Jugendlichen richtig einordnen können.

Körper – Herz – Hirn

An einer gut sichtbaren Stelle im Klassenzimmer wird an der Wand eine Tabelle mit drei Kategorien gebildet: Hilfen für meinen Körper, Hilfen für mein Herz, Hilfen für mein Hirn. Die Kinder und Jugendlichen sollen darüber nachdenken, was sie tun, wenn es Ihnen einmal nicht so gut oder vielleicht sogar ganz schlecht geht und jeden Gedanken auf einen Post-It schreiben. Sie heften die Post-Its in der Tabelle in die für sie passenden Kategorie. Es gibt keine falschen Zuordnungen. Anschließend wird gemeinsam eine Ressourcenliste anhand der gesammelten erstellt. Die Liste wird gut sichtbar im Raum aufgehängt.

Fazit

Die Schule kann einen wichtigen Beitrag zur Stabilisierung von Kindern und Jugendlichen leisten, die psychisch belastet sind. Als zentral haben sich dabei die **Beziehungsgestaltung**, das Schaffen von **Struktur und Verlässlichkeit** sowie die Unterstützung der **Selbstbemächtigung** erwiesen. Pädagogische Fachkräfte sollten jedoch ihre eigenen Grenzen kennen und achten, im Zweifelsfall empfiehlt sich der Einbezug eines Unterstützungssystems (z.B. Beratungslehrkraft, Schulpsychologische Beratungsstelle, Psychologische Beratungsstelle, Kinder- und Jugendpsychiatrie, etc.).

Literatur

- Brisch, K. H. & Hellbrügge, T. (2012). *Bindung und Trauma. Risiken und Schutzfaktoren für die Entwicklung von Kindern*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Lahad, M., Shacham, M., Ayalon, O. (2013). *The "BASIC PH" Model of Coping and Resiliency -Theory, Research and Cross-Cultural Application*. London: Jessica Kingsley.
- Noeker, M. & Petermann, F. (2008). Resilienz: Funktionale Adaptation an widrige Umgebungsbedingungen. *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 56, 255–263.
- Reddemann, L. & Dehner-Rau, C. (2012). *Trauma heilen. Ein Übungsbuch für Körper und Seele*. Stuttgart: TRIAS.
- Scherwath, C. & Friedrich, S. (2014). *Soziale und pädagogische Arbeit bei Traumatisierung*. München: Reinhardt.
- UNHCR [Hrsg]; Siebert, G. & Pollheimer-Pühringer, M.: *Flucht und Trauma im Kontext Schule. Handbuch für Pädagog*innen*. Wien: UNHCR Österreich, 2020.
- Weiß, W. & Kessler, T. & Gahleitner, S.B. (2016). *Handbuch Traumapädagogik*. Weinheim: Beltz.

Weiterführende Informationen

Angebote der Schulpsychologischen Dienste und Kontaktdaten der Schulpsychologischen Beratungsstellen: www.zsl-bw.de/schulpsychologische-dienste