

ANGST, eine ansteckende Krankheit - der Umgang mit ersten pädagogischen Lähmungserscheinungen bei Schulabsentismus

Wie gelangen wir von der Angst hin zur Handlungsfähigkeit?



Liebe, Arbeit, Pädagogische Lähmungserscheinungen und Selbstwirksamkeit sind bei der Spurensuche im Fokus.

Schulabsentismus und die Zunahme von Angststörungen ist ein universelles Thema und ein Phänomen, welches alle Klinikschulen der Kinder- und Jugendpsychiatrien, auch jene in Deutschland oder Neuseeland seit über 10 Jahren und zunehmend beschäftigt.

Liebe und Arbeit

Psychologie und Germanistik, beide Gebiete sind bei der Arbeit in der Kinder- und Jugendpsychiatrie hilfreich und haben miteinander zu tun.

So gibt in der Literatur nur zwei Themen: Die Liebe und die Arbeit.

Funktionieren beide Bereiche nicht, endet die Geschichte in Tod oder Wahnsinn.

Woyzeck von Büchner ist ein Beispiel, weitere wären die Buddenbrocks, Werther, Madame Bovary, der Besuch der alten Dame etc.

Dies gilt nicht nur für die Literatur. Was für uns Erwachsene die Arbeit, ist für ein kleines Kind das Spielen und für grössere Kinder und Jugendliche die Schule und die Ausbildung.

Liebe ist in jedem Alter die Beziehung zum Du, ist Begegnung und Zugehörigkeit. Liebe und Arbeit, Bindung und Autonomie sind die Spannungsfelder, an denen entlang sich Identität und entsprechend Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit entwickeln.

Gelangt man in beiden Bereichen gleichzeitig in Not, wird es wirklich schwierig.

Resilienz – Bindung

Eine gesunde Identitätsentwicklung wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Eine sichere Bindung ist dabei ein sehr wichtiger Faktor. An Ohnmacht, Schmerz, Wut und Scham nicht zu scheitern, fordert Resilienz.

Schwierige Verhaltensmuster verstehen wir grundsätzlich als Abwehr von Ohnmacht und Schmerz.

Auch psychisch unbelastete Kinder mit guten Bindungserfahrungen müssen lernen, mit Ohnmacht Wut, Scham und Schmerz umzugehen.

Als Unterstützung benötigen belastete Kinder und Jugendliche, aber auch unbelastete Kinder, Sicherheit, Zuwendung, Präsenz, Verlässlichkeit und Orientierung, alle benötigen einen klaren haltgebenden Rahmen, der ihnen Grenzen aufzeigt, aber auch Zuversicht und Vertrauen vermittelt.

Es gibt betreffend Bindung und Autonomie einen sehr wichtigen Schritt für jedes Kind und auch für dessen Eltern: die Einschulung, der erste Schultag. Peers und die Klassenlehrperson werden plötzlich wichtig, werden unsere Konkurrenz als Eltern und neue Bezugspersonen der Kinder.

Zugehörigkeit und Leistung werden Themen ausserhalb der Familie.

Neugier und Selbstvertrauen, Frustrationstoleranz und Impulskontrolle entwickeln sich im Setting der Schule weiter und machen im Rahmen des Schulunterrichts früh den Umgang mit

Angst sichtbar. Eltern und nun auch Lehrpersonen nehmen deshalb in der Früherkennung eine wichtige Funktion wahr.

Betreffend Schulabsentismus ist die Gefahr einer Chronifizierung nicht zu unterschätzen. Eine frühe Abklärung der Hintergründe ist deshalb sehr wichtig.

VUCA und BANI

Unbeständigkeit, Unsicherheit, Komplexität und Mehrdeutigkeit sind Benennungen aus den 1980er Jahren, um die Merkmale der modernen Welt des kalten Krieges bzw. nach dem kalten Krieg zu beschreiben.

Als brüchig, beängstigend, non linear und unverständlich wird die aktuelle Welt des 21. Jh. erlebt.

Sobald wir uns vergegenwärtigen, in welcher Welt wir herangewachsen sind und mit welcher Welt wir heute einen Umgang finden müssen, darf davon ausgegangen werden, dass diese Umwelt auf unsere pädagogische Haltung einen nicht unerheblichen Einfluss haben muss.

Wie wir als Eltern oder Lehrpersonen damit umgehen ist deshalb für die Kinder prägend. – Kinder sind die Seismografen unserer Gefühle Erwartungen und Haltungen.

Angst

Angst hat eine positive überlebenswichtige und eine negative zerstörende Wirkung.

Unsere Urreaktion auf die Bedrohung des Säbelzahntigers war und ist nützlich und sinnvoll. Wenn unsere Antennen funktionieren und wir auf bedrohliche Situationen adäquat reagieren, ist dies nicht nur gesund, sondern überlebenswichtig.

Wir haben drei Möglichkeiten auf Bedrohung zu reagieren: kämpfen, fliehen oder erstarren.

Auch Gewalt ist eine Reaktion auf Angst. Die Angst kann, wenn sie zum Erstarren führt, selbst zur Bedrohung werden, sie kann übermächtig und lähmend wirken. Dann werden wir ohnmächtig, hilflos und vermeidend.

Mut heisst nicht, keine Angst zu haben, sondern es trotzdem zu wagen.

Angst behindert unsere Handlungsfähigkeit und somit unsere Selbstwirksamkeit. Ängstliche Kinder und Jugendliche vermeiden Herausforderungen, seien dies soziale Situationen oder Leistungserwartungen.

Diese Vermeidungsstrategie führt jedoch nicht zu mehr Sicherheit, sondern zu einer Verstärkung der Symptomatik und dazu, dass die Welt als Bedrohung erlebt wird.

Es ist wichtig, die Kinder und Jugendlichen mit ihren Gefühlen ernst zu nehmen und gemeinsam ein Vertrauen dahingehend zu entwickeln, dass wir gemeinsam einen Weg gehen werden und dass es unterschiedliche Wege gibt.

Vertrauen ist risikoreich und fordert Mut.

Sicherheit

Je planmässiger die Menschen vorgehen, desto wirksamer vermag sie der Zufall zu treffen, so Dürrenmatt.

Versicherung, Bankgeheimnis und Waffenhandel. Benchmarks, Evaluationen, Leistungserfassungen, Alarmanlagen, Videoüberwachungen, Babyphons, GPS-Tracker, Smartwatches, Schönheits-OPs sind letztlich Versuche, Kontrolle und Sicherheit zu erlangen.

Corona, der Nahostkonflikt, der Angriff auf die Ukraine, das Klima, KI, die Wahlen in den USA und das Ende der AMPEL beschäftigen uns zu Recht.

Aber da nützt die Smartwatch, die bereits 5-jährige tragen, im Sinne einer vermeintlichen Sicherheit, sie jederzeit orten zu können, eben nicht. Kontrolle schafft nicht Sicherheit.

Obwohl wir Erwachsenen uns ständig über die fehlende Zeit und Musse und den engen Terminkalender, den ständigen Stress beklagen, planen, kontrollieren und begleiten wir die Freizeit und Schulkarriere unserer Kinder in einem bislang nie dagewesenen Ausmass. Langeweile, Unsicherheit, Scham, Frustmomente, Anstrengungen, Niederlagen, Durchhaltevermögen und jegliche Art des Scheiterns werden den Kindern selten zugemutet. Doch Kinder müssen und sollen aus eigenen Erfahrungen und somit aus Fehlern lernen dürfen. Sie müssen scheitern, Hindernisse überwinden, sich langweilen, Probleme selbständig lösen lernen: wie sonst soll ihr Selbstvertrauen und ihre Selbstwirksamkeit entstehen und wachsen können.

Übergänge – Pubertät

Der Übergang vom Kind zum Erwachsenen ist eine Große Herausforderung und eine Zeit der Verunsicherung. Für alle Beteiligten.

Eine Zeit der Veränderung und Identitätsfindung, die durch fehlende Generationengrenzen von ewig jungbleibenden Eltern, die mit ihren Kindern befreundet sein möchten und durch medial einrieselnde Selbstoptimierungsvorschläge nicht einfacher wird.

Wer da von der Norm abweicht, Erwartungen nicht erfüllt und auf kein sehr gutes Selbstvertrauen zurückgreifen kann, ist schnell zutiefst verunsichert.

Schulabsentismus hat meistens sehr komplexe Hintergründe, zunächst müssen wir verstehen, nachfragen, einordnen und eine gemeinsame Haltung entwickeln, hilfreiche Massnahmen ausprobieren, handlungsfähig bleiben, um die Schüler*innen und deren Eltern in deren eigenen Selbstwirksamkeit zu unterstützen.

Dabei sollten wir die schwierigen Gefühle der Scham oder der Schuld sehr feinfühlig berücksichtigen. Bei Schulabsentismus fühlen sich alle Beteiligten, Eltern Schüler*innen, Lehrpersonen und Fachverantwortliche oft beschämt, gekränkt oder schuldig.



ANGST, EINE ANSTECKENDE KRANKHEIT

Wie schütze ich mich?

Als PädagogInnen haben wir als wichtigstes Instrument uns selbst. Lehrperson sollten dafür sensibilisiert sein, eigene Gefühle im Umgang mit den Schüler*innen wahrzunehmen. Empfinden wir im Kontakt mit einem bestimmten Schüler, einer bestimmten Schülerin, Ängstlichkeit, Übervorsicht, Ohnmacht, fehlt uns plötzlich die Zuversicht und spüren wir pädagogische Lähmungserscheinungen, erdrücken uns überhöhte Erwartungsansprüche und unterschwellige Entwertung und wissen wir nicht, wie dem Pessimismus zu begegnen, dann sollten die Alarmglocken klingeln. Angst hat uns angesteckt.

Angst ist eine ansteckende Krankheit und es gilt für alle Beteiligten, wahrzunehmen und einzuordnen, woher Gefühle und Reaktionen kommen.

Gerade beim Thema Schulabsentismus ist eindrücklich, wie ganze Systeme verunsichert, von Angst angesteckt und gelähmt werden, wir treffen auf Schüler*innen, Eltern aber auch Schulleitungen, MAs des SPDs, SSAs, Kinderärzt*innen und Lehrpersonen, die versuchen, den Schüler*innen die Angst zu nehmen, indem sie Anforderungen reduzieren, krankschreiben, Leistungsbefreiung gewähren, Homeschooling erlauben, permanente SHP-Begleitung installieren. Mit dem Resultat, dass sich die Symptome verstärken.

Schonen, nichts zuzumuten, in die Vermeidungsstrategie miteinzusteigen, verstärkt die Symptomatik. Denn dann signalisieren alle, dass die Anforderungen wirklich beängstigend und nicht zumutbar sind.

Die Scham zu thematisieren und in die Selbstwirksamkeit und Handlungsfähigkeit zu finden, sind deshalb die dringendsten Ziele.

Ein erster Schritt ist dabei meistens, dass wir zunächst auf Lösungsvorschläge verzichten und mit Geduld, Akzeptanz und Offenheit versuchen, zu verstehen, welchen Sinn und Zweck ein Symptom überhaupt haben könnte. Sich auf die Suche zu begeben, heisst bereits schon, loslassen, vertrauen und mutig sein.

Selbstwirksamkeit

Eigenverantwortung, Autonomie und Selbstwirksamkeit unterstützen und einfordern, gelingt nur dann, wenn wir eigenständige Erfahrungen, Fehler, Grenzen und Frustrationen zumuten und den Umgang damit vorleben. Dies im Rahmen einer beharrlichen Präsenz und indem wir vorhersehbare Abläufe und Rahmenbedingungen bestimmen und einhalten. Dies gibt Sicherheit.

Wir bieten Beziehung und Partizipation an, aber wir bleiben in unserer Rolle als Lehrpersonen bzw. als Erwachsene, halten Anforderungen aufrecht, muten Frustrationen zu und üben den gesunden Umgang mit Fehlern und das Ausprobieren verschiedener Wege.

Traumapädagogik Neue Autorität

Zwei pädagogische Konzepte, die nicht nur bei Schulabsentismus für eine selbstwirksame pädagogische Grundhaltung wichtig sein können.

Der gute Grund / Transparenz / Partizipation / Selbstwirksamkeit / sicherer Ort / Präsenz / Widerstand / Schmiede das Eisen, wenn es kalt ist

Die Spitze des Eisberges: jedes Verhalten hat einen guten Grund

Es braucht Empathie und Analyse, um verborgene Bedürfnisse in Richtung Autonomie, Beziehung, Zugehörigkeit, Sicherheit und die Abwehr von Scham zu verstehen.

Der sichere Ort ergibt sich durch Verlässlichkeit, Transparenz, einem klaren Rahmen und dessen Einhaltung, vorhersehbare Abläufe, wohlwollende Beziehung.

Das Dramadreiack *Retter - Opfer - Täter* muss berücksichtigt werden. Wo steht gerade wer im Dreieck? Wie finde ich ins Selbst zurück?

Feedback, Wahlmöglichkeiten, Erwartungen und Verantwortungen gemeinsam definieren, um aus der Ohnmacht heraus zu finden.

Präsent, aufmerksam, verbindlich und beharrlich bleiben, empathisch sein, aber nicht mitschwingen. Nicht in Reinszenierungen miteinsteigen. Fokus auf Gelingendes und Erreichbares legen.

Kooperation und Präsenz pflegen. Eltern, Lehrpersonen, Nachbarn, Verwandte, Freunde, Schulleitung und Fachpersonen müssen am gleichen Strick ziehen und eine gemeinsame Grundhaltung erarbeiten und leben. Der Weg ist ein gemeinsamer.

Eigene Emotionen und Bedürfnisse benennen, dabei Bedürfnisse als Wunsch und Bitte formulieren, Gesichtswahrung und Höflichkeit garantieren, möglichst neutral beschreiben, was geschehen ist oder beobachtet wird.

Schmerz und Ohnmacht zu vermeiden, ist ein wichtiger Grund für Schulabsentismus, und Scham ist äusserst schmerzhaft.

Wie ängstlich Kinder, Jugendliche und Schüler und Schülerinnen sind, ist abhängig davon, was wir ihnen zutrauen und zumuten und wo wir selbst betreffend Ängstlichkeit, Vorsicht, Mut und

Zuversicht stehen. Wenn ich meinem Gegenüber etwas zutraue, öffne ich eine Tür, traue ich es nicht zu, verschliesse ich die Tür.

Den eigenen Umgang mit Wut, Frust, Kränkung und Scham wahrnehmen und aushalten, denn wenn wir keinen Umgang damit finden, sind wir schlechte Vorbilder und können durch Rache- und Bestrafungsimpulse zudem sehr zerstörerisch wirken.



Das Bündnis

Kooperation im Kollegium, mit Fachstellen, in der Familie, Feedback einholen, gemeinsames Verständnis und gemeinsame Haltung erarbeiten. Es braucht bekanntlich ein Dorf....

Der heutige Abend ist eine Ermunterung, die Zusammenarbeit über die Fachgrenzen hinweg, aber auch über die privaten und fachlichen Grenzen hinweg in ein gesellschaftliches Miteinander zu suchen.

Nicht nur Kinder brauchen Mut, auch die Erwachsenen sollten mutig sein. Mut zu fachlichem Feedback, Mut zum Ausprobieren neuer Massnahmen und Herangehensweisen, Mut zu kritischen Fragen, Mut für Transparenz der eigenen Grenzen, Mut zur Inanspruchnahme von Unterstützung und Mut, Fehler machen zu dürfen und Autonomie zuzulassen.

Unsere Haltungen und Gedanken öffnen oder schliessen für unsere Kinder, unsere Schüler*innen, unsere Patient*innen Türen.

Angst ist eine ansteckende Krankheit aber glücklicherweise sind auch Mut, Zuversicht und Offenheit ansteckend.



Irène Fontanilles November 2024