

# **7 Risiko und Resilienz**

## **7.1 Risiko und die Folgen**

Für ein Kind, das einen psychisch erkranktes Elternteil hat, ist das Risiko, auch psychisch zu erkranken, recht hoch. Kinder psychisch erkrankter Eltern unterliegen einem kumulierten Risiko und entwickeln oft Auffälligkeiten wie emotionale oder kognitive Störungen oder Lernprobleme.<sup>11</sup> Ebenso entscheidend sind frühe Interaktionserfahrungen oder Vernachlässigung im Elternhaus. Ohne Zuwendung, Unterstützung oder emotionale Wärme kann ein Kind sich nicht seelisch gesund entwickeln.

Es gibt, wie schon vorher angemerkt, allerdings auch einige andere Faktoren bei Kindern, die zu einer psychischen Erkrankung führen können. Viele seelische oder psychosomatische Störungsbilder hängen mit Traumatisierungen zusammen. Vor allem können Traumatisierungen in der frühen Kindheit zu schweren Beeinträchtigungen führen.

In der Institution Schule finden tagtäglich gesellschaftliche Prozesse statt, die Auswirkungen auf Schüler und Lehrende haben. Sind die sozialen Bedingungen für ein Kind oder einen Jugendlichen ungünstig, kann auch die Schule noch zusätzlich ein Ort sein, der für einige Schüler ein Risikofaktor bedeutet:

---

<sup>11</sup> [www.aerzteblatt.de/archiv/60391/Kinder-psychisch-kranker-Eltern](http://www.aerzteblatt.de/archiv/60391/Kinder-psychisch-kranker-Eltern) (23/2008) (letzter Abruf: März 2020)

- Seelische Not bzw. psychische Störungen können durch Mobbing, Ausgrenzung oder Leistungsdruck entstehen.
- Durch Konflikte mit Mitschülern oder die Einnahme von Drogen können zeitweilige Krisen auftauchen, die sich zu anhaltenden Problemen chronifizieren können.
- Eine geringe Sicherheit erhöht das Risiko auf Gewalterfahrung.
- Mangelnde Orientierung durch fehlende Strukturen machen Schüler unsicher und haltlos.
- Es besteht ein erhöhtes Risiko für Verhaltensauffälligkeiten, wenn eine emotional unterstützende Haltung wegfällt.
- Ungerechte, disziplinarische Strafen können zu Hemmung und geringem Lernerfolg führen.
- Eine geringe Verbundenheit mit der Schule sorgt für Motivationschwund und kann depressive Stimmungen und Ängste hervorrufen.
- Lernschwierigkeiten, die nicht aufgefangen oder positiv unterstützt werden, können zu psychischen Störungen führen.
- Ablehnung durch Gleichaltrige macht Kinder unsicher und einsam.
- Gruppenzwang kann bei negativer psychischer Empfindlichkeit zu Suchtproblemen führen.

Die Folgen all dieser unglücklichen Faktoren bedeuten für Kinder und Jugendliche, dass sie sich in Depressionen, Gewaltbereitschaft, Ängste und andere Erscheinungsbilder flüchten. Es bedeutet ebenso, dass in diesem Fall die Entwicklung zum Erwachsenen möglicherweise Kriminalität, sozialer Abstieg, Einsamkeit, Substanzmissbrauch oder die Neigung zu einer antisozialen Persönlichkeit impliziert. Ein antisozialer Lebensstil sowie Schwierigkeiten in Arbeit und Beruf können hinzukommen.

## 9.7 Achtsamkeit als Prävention

Achtsamkeit kommt ursprünglich aus der buddhistischen Lehre und gewinnt in unserem Alltag und Berufsleben immer mehr an Bedeutung. Sie ist eine Form der Meditation, um Stress zu bewältigen, einen besonderen Zugang zu den eigenen Ressourcen zu erlangen und selbstbestimmter zu handeln. Gezieltes Achtsamkeitstraining kann z.B. auch bei posttraumatischen Belastungsstörungen, Angsterkrankungen oder auch anderen Störungen helfen. Dieses Training bezieht sich auf Körper, Gefühle, Gedanken und auf die eignen Handlungen. Etwas wahrzunehmen, ohne es zu bewerten, kann helfen, die eigene Angst als Stressfaktor auszuschalten.

Eine Sensibilisierung für achtsames Verhalten ist für jeden Schüler (und Lehrer) wichtig. Neben verschiedenen Übungen des Achtsamkeitstrainings gibt es bestimmte äußere Faktoren, die ebenso zu einem achtsamen Alltag gehören.

### 9.7.1 Klassenklima

Wenn Schüler einer Klasse sich gegenseitig bekämpfen, andere ausgrenzen oder Gewalt ausüben, wenn das Schüler-Lehrer-Verhältnis sich durch Zurückweisung, Ungerechtigkeit oder Erniedrigung auszeichnet, dann sind die Voraussetzungen für ein achtsames Klassenklima erheblich eingeschränkt. Ein gutes Klassenklima hilft Schülern, sich bei Problemen besser zurechtzufinden und um Hilfe zu bitten. Begegnen die Schüler sich untereinander mit Zusammenhalt und gegenseitiger Unterstützung und ist das Schüler-Lehrer-Verhältnis geprägt von Vertrauen, Wertschätzung und Respekt, kann sich eine achtsame und gesunde Klassenkultur entwickeln. Ebenso ist es wichtig, dass Schülern eine Lebensperspektive eröffnet wird. Sie müssen er-

fahren, dass die schulischen Leistungen im Zusammenhang mit Berufsentwicklung, Ausbildungschancen und Zukunftsaussichten stehen. Schule sollte etwas mit dem Leben von Schülern zu tun haben.

### **9.7.2 Räumlichkeiten**

Ein Klassenraum, der eine warme und entspannte Atmosphäre ausstrahlt, lädt zum motivierten Arbeiten und achtsamen Umgang mit einander ein. Gut strukturiert und kind- oder jugendgerecht aufgebaut, sollte er sinnvolle Arbeitsplätze und Freiraum zu selbstständigem Arbeiten bieten. Schüler, die an der Gestaltung beteiligt werden, die mit anregen können, welche Farben, Arbeitsinseln oder gar Pflanzen (z.B. in der GS) in den Raum kommen, fühlen sich untereinander wohl und damit auch mehr mit der Schule als Lernort verbunden. Eine lernanregende, lebendige Atmosphäre des Klassenzimmers kann den Schülern helfen, achtsamer und kooperativer miteinander umzugehen. Durch Aufzeichnen oder Berechnen, wie die Möbel stehen können, passt diese Aufgabe sogar möglicherweise in den Mathematikunterricht.

### **9.7.3 Übungen für Schüler**

Es reicht erst einmal aus, sich vor dem Unterricht eine kurze Zeitspanne für bestimmte Übungen mit der Klasse zu nehmen. Wenn Sie allerdings gezielt diese Übungen in jeweils eine Unterrichtsstunde unterbringen können, dann sollten Sie sich ruhig ein paar Wochen Zeit für diese Einheiten nehmen. Der Fokus liegt bei den Übungen auf Sehen, Spüren und Hören mit dem Ziel, das, was im Hier und Jetzt gerade geschieht, ohne Wertung wahrzunehmen. Die folgenden Anregungen sind nicht nach Schulform oder Stufe geordnet.