

Marcus Eckert

PÄDAGOGIK

Krisen machen Angst

Wie Unterricht in schweren
Zeiten ermutigen kann



E-Book inside

BELTZ

Eckert

Krisen machen Angst

Marcus Eckert

Krisen machen Angst

Wie Unterricht in schweren Zeiten ermutigen kann

BELTZ

Prof. Dr. Marcus Eckert war ursprünglich Lehrer und arbeitet als (klinischer) Psychologe. Von 2015 bis 2020 leitete er das Institut LernGesundheit. Seine Tätigkeit bestand hauptsächlich in der Durchführung gesundheitsbezogener, kommunikationspsychologischer Fortbildungen und Fortbildungen zum Umgang mit klinischen Störungsbildern. Zudem führt er Coachings und Supervisionen sowie wissenschaftliche Beratung von Gesundheitsakteuren durch. Von 2018 bis 2020 leitete er parallel noch den kleinen Verlag LG-Print. Seit 2020 hat er eine Professur für Psychologie, insbesondere Entwicklungs- und Schulpsychologie an der APOLLON Hochschule in Bremen.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-83222-1 Print
ISBN 978-3-407-83224-5 E-Book (PDF)
ISBN 978-3-407-83223-8 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2023

© 2023 Beltz
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Christine Wiesenbach
Umschlaggestaltung: Jenny Pöttsch
Umschlagabbildung: © getty images/oleg66

Satz und Herstellung: Michael Matl
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Einleitung: Warum dieses Buch?	7
1 Auf welche Weise Krisen Ängste, Sorgen und Depressionen auslösen können	11
1.1 Soziale Isolation und Gemeinschaft	11
1.2 Erlernte Hilflosigkeit und Optimismus	13
1.3 Placebo- und Nocebo-Effekte	16
1.4 Konflikte und Entwicklung	18
2 Resilienz-Faktoren, die im Unterricht genutzt werden können	22
2.1 Zuhören	22
2.2 Sinnhaftigkeit und persönliches Wachstum	27
2.3 Das Miteinander	29
2.4 Widersprüche aushalten, verstehen und integrieren	30
2.5 Selbstwirksamkeit	31
2.6 Gelingensvorstellungen, Visionen und Hoffnung	33
2.7 Sozial-emotionale Kompetenzen ganz nebenbei fördern	34
3 Resilienzfaktor 1: Raum für Sorgen, Ängste und Befürchtungen geben	40
3.1 Einladung zum Zuhören und Dasein	40
3.2 Raum für Sorgen und Ängste auch bei Populismus	42
3.3 Zwei psychologische Perspektiven	44
4 Resilienzfaktor 2: Raum für Sinnhaftigkeit und persönliche Entwicklung	48
4.1 Wie kann es in der Schule gelingen, aus Ärgernissen und Konflikten Wertvorstellungen und Bedürfnisse zu extrahieren?	51

4.2	Wie können Ängste und Sorgen in Sinnerleben überführt werden?	53
4.3	Wie können Hoffnungslosigkeit und depressive Stimmungen in Sinnhaftigkeit transformiert werden?	54
5	Resilienzfaktor 3: Raum für Visionen des Miteinanders (Möglichkeitsraum)	68
5.1	Oxytocin: Gemeinschaft erleben	68
5.2	Voneinander lernen	71
5.3	Miteinander wachsen	73
6	Resilienzfaktor 4: Raum für Widersprüche (Integration der Widersprüchlichkeit als Kraft erkennen und nutzen)	84
6.1	Kognitive Dissonanz macht Angst	85
6.2	Ängste befeuern Radikalisierung und abwertende Haltungen	87
6.3	Einen angstfreien Raum schaffen, in dem Widersprüche nebeneinanderstehen können	89
6.4	Widersprüche leben – Veränderung der Identitätsnarration	93
7	Resilienzfaktor 5: Raum für gruppenbezogene Selbstwirksamkeit	99
7.1	Selbstwirksamkeit, positive Gruppenidentität und mentale Gesundheit	99
7.2	Herausforderungen und die lernende Gruppe	105
8	Ausblick: Demokratisches Miteinander durch Mut und Zuversicht gestalten	111
	Literatur	114

Einleitung: Warum dieses Buch?

»Angst essen Seele auf«

(Rainer Werner Fassbinder; Regisseur)

Dieses Buch spannt einen roten Faden von der dringend notwendigen Resilienzstärkung in unsicheren Zeiten einerseits und der dringend notwendigen demokratischen und fairen Gestaltung des Miteinanders andererseits. Für lebendige Demokratie braucht es mutige bzw. ermutigte »Seelen«. Dieses Buch will wissenschaftlich fundiert und praxistauglich diesem roten Faden folgen.

Seit 2020 begleitet uns Corona. Am Anfang der Krise und immer wieder wurden Schulen geschlossen und die Schüler:innen im Homeschooling unterrichtet. Was zunächst vielfach von den Kindern und Jugendlichen als »Corona-Ferien« bejubelt wurde, stellte sich schnell als problematisch für deren psychosoziale Entwicklung heraus. Darüber hinaus wurden leidenschaftliche und teilweise verbissene Diskussionen um die Angemessenheit von Schulschließungen geführt. Noch bevor die Krise überwunden war, erreichte uns ein Krieg mitten in Europa, der unser Bedürfnis nach Sicherheit erschütterte. Erschreckende Bilder gingen und gehen täglich durch die Medien, es ist kaum möglich, sie nicht zu sehen. Menschen, die große Not und starkes Leid erfahren haben, erreichen Deutschland und damit auch die Klassenzimmer. In der Folge des Krieges wird zudem unser sichergeglauter Wohlstand erschüttert: Preise explodieren und es ist keineswegs klar, ob und wie die Energieversorgung sich entwickelt. Und als ob das noch nicht genügt, erleben wir in Folge des Klimawandels in Europa Wetterextreme wie z. B. Dürren oder Überflutungen, die die Versorgungssituation vielfach noch verschärfen.

Wir wissen heute schon, dass die Zahl der psychischen Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen während der Pandemie drastisch zugenommen hat. Waren vor Corona etwa ein Fünftel der jungen Menschen psychisch auffällig, so ist die Zahl während der Pandemie auf etwa ein Drittel angestiegen (Ravens-Sieberer et al., 2021). Man kann vor allem eine Zunahme von Angststörungen (Sorgen, soziale Ängste), Depression und Impulskontrollstörungen (z. B. AD(H)S) beobachten. Die Erstautorin der CoPsy-Studie (Corona und Psyche) Ulrike Ravens-Sieberer resümierte 2021: »Unsere Ergebnisse zeigen erneut: Wer vor der Pandemie gut dastand, Strukturen erlernt hat und sich in seiner Familie wohl und gut aufgehoben fühlt, wird auch gut durch die Pandemie kommen« (Ravens-Sieberer, 2021). Die Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeutin Alexandra von Tettenborn brachte es so auf den Punkt: »Die Pandemie hat sich als Brennglas für psychische

Erkrankungen erwiesen.« (Zink, 2022, S. 52). Zudem zeigen Studien, dass (berechtigte) Sorgen vor dem Klimawandel ebenfalls das Risiko psychischer Erkrankungen und ungünstige psychosoziale Entwicklungen verstärken (Vergunst & Berry, 2022).

Wie gehen Kinder und Jugendliche mit diesen belastenden Ereignissen, dem Wissen um sie und den Bildern von ihnen um? Welche Auswirkungen hat dies auf die psychosoziale Entwicklung? Was benötigen sie, um das belastende Erleben gut und gesund zu bewältigen? Welche Fähigkeiten müssen Sie entwickeln, um mit diesen und zukünftigen Krisen umgehen zu können? Und wie können sie in Schule und Unterricht dabei unterstützt werden? Diesen Fragen möchte ich in diesem Buch nachgehen. Und ich möchte Sie, liebe Leser:innen, einladen, hierüber ins Gespräch zu kommen. Dabei ist es mir wichtig, den Fokus der Aufmerksamkeit auf die Möglichkeiten und auf das Schaffbare zu legen. Denn – so weiß ein Bonmot – »die Hoffnung stirbt zuletzt«.

Wenn wir die Hoffnung aufgeben, wer soll den jungen Menschen dann den Mut vermitteln, ihr Leben aktiv anzupacken und gelingend zu gestalten? Wofür und für wen sollten sie dann Verantwortung übernehmen? Deswegen soll dieses Buch auch ein Plädoyer dafür sein, jungen Menschen (und auch uns selbst) Mut zu machen. Wir erarbeiten wissenschaftlich fundierte und praxistaugliche Möglichkeiten, wie dies in Schule und Unterricht möglich ist. Dabei werden Sie Altvertrautes in neuen Kontexten wiederfinden, und Sie werden neue Perspektiven und Handlungsweisen für vertraute Kontexte entdecken. Das Ziel besteht darin, Ihnen nicht nur ein Plädoyer, sondern auch psychologisches Handwerkzeug zur Verfügung zu stellen. Vieles kennen wir bereits aus vorherigen Krisen und anderen krisenhaften Kontexten. Vieles ist also bewährt. Aber Krisen zeichnen sich eben auch dadurch aus, dass bereits bewährte Ansätze nicht mehr funktionieren. In diesem Sinne lade ich Sie zum Experimentieren ein. Haben Sie den Mut, auch einmal Dinge auszuprobieren, selbst wenn Sie sich nicht absolut sicher im Handling fühlen. Manchmal weiß man erst, was funktioniert, wenn man es erprobt. Schließlich bleibt die Ungewissheit, in welchem Maße die Vorschläge in diesem Buch für zukünftiges Handeln hilfreich und sinnvoll sind. Aber zurzeit haben wir nichts Besseres, als auf bewährte (und evidenzbasierte) Antworten zurückzugreifen, die in der Vergangenheit sinnstiftend waren und die die psychischen Faktoren ansprechen und verändern, die zu Leid und Belastungserleben führen. Lassen Sie uns diese mit Augenmaß reflektieren.

In diesem Sinn möchte ich die einleitenden Zeilen mit einer bewährten Perspektive beenden. Viele erwachsene Menschen (Eltern, Lehrer:innen etc.) fragen sich, wie sie Kindern und Jugendlichen in so unsicheren Zeiten wie heute Mut machen und Hoffnung geben können. In meiner Arbeit höre ich immer wieder den berechtigten Einwand: »Wir können ihnen die Ängste ja nicht nehmen. Es gibt wenig Grund zu glauben, dass alles gut wird.«. Persönlich finde ich ein Zitat,

das Martin Luther zugesprochen wird, sehr hilfreich: »Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, so würde ich heute noch mein Apfelbäumchen pflanzen.« Das Zitat stammt jedoch nicht von Luther, sondern es wurde sehr wahrscheinlich in den Wirren des zweiten Weltkrieges (oder kurz danach) geprägt – und Luther in den Mund gelegt. Sehr wahrscheinlich hat es den Menschen Hoffnung in einer hoffnungslosen Zeit gegeben. Ein solches Zitat lenkt unsere Aufmerksamkeit – und damit auch unser Erleben – darauf, dass Hoffnung möglich ist, selbst wenn »morgen die Welt unterginge«. Mit Schüler:innen kann man sehr gut ins Gespräch über dieses (oder ein vergleichbares) Zitat kommen. Oftmals entstehen Gedankengänge wie »Obwohl heute Krieg und vieles furchtbar ist, mache ich trotzdem .../ist mir trotzdem wichtig ...«. Der Fokus der Aufmerksamkeit darauf ignoriert die Krise zwar nicht, lenkt den Fokus jedoch auf Sinnhaftigkeit.

Wenn ich selbst gefragt werde, was mein Apfelbäumchen ist, dann antworte ich: »Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, dann würde ich heute noch mit den Kindern und Jugendlichen unser Miteinander fair und demokratisch gestalten. Ich würde mit Ihnen lernen und erarbeiten, wie wir Widersprüche aushalten, einander zuhören und Demokratie leben.« Und obwohl ich weiß, dass das nicht einfach ist, würde ich es machen. Demokratie muss man mühsam lernen, und Schule ist ein guter Ort, dies zu tun. Und trotz der großen Mühen lohnt es sich. Wenn wir den Despoten etwas entgegensetzen wollen, dann haben wir vor allem die Demokratie. Wenn wir mit dem Klimawandel umgehen wollen, dann brauchen wir mündige und verantwortungsbewusste Menschen. Und das demokratische Gestalten lohnt sich übrigens auch für unser psychisches Wohlbefinden. Wir verlassen die Opferhaltung und werden aktiv. Das reduziert Ängste und Depression. Und deswegen beleuchtet dieses Buch, wie im Unterricht und in der Schule Ängsten, Depression und Impulskontrollschwierigkeiten begegnet und zugleich ein verantwortungsvolles und faires Miteinander kultiviert werden kann. Und weil das nicht leicht ist, will dieses Buch Zugänge und Wege aufzeigen, die in der Praxis tatsächlich funktionieren können.

Allerdings bekommen Sie keine fertigen Patentrezepte, weil die mit großer Sicherheit nicht funktionieren werden. Stattdessen lernen Sie zunächst die Faktoren kennen, die maßgeblich an der Entstehung psychischer Auffälligkeiten in der Krise beteiligt sind. Wenn Sie diese Faktoren kennen, dann können Sie die daraufhin folgenden Resilienzfaktoren gezielt so anpassen, dass diese für Sie, für Ihre Schüler:innen und für Ihren Kontext passen. Ich freue mich, dass Sie sich auf den Weg machen, dieses wichtige Thema anzugehen. Ich freue mich auch über einen Austausch – das Buch soll keine Einbahnstraße sein. In diesem Sinne möchte ich Sie ermutigen, mich bei Fragen, Diskussionsbedarfen oder bei spannenden Beobachtungen, die Sie machen, einfach anzumailen (eckert@lg-insitut.de). Auf jeden Fall wünsche ich mir und Ihnen, dass Sie mit Ihren Kolleg:innen in lebhaftes Diskussions- und ins Experimentieren kommen.

ANMERKUNG

Immer wieder kommt im Zusammenhang mit den Themen, die ich in diesem Buch adressiere, der Einwand auf, dass dies eigentlich nicht die Aufgabe von Schule sei. Denn in Schule gehe es um das Vermitteln von Wissen. Hier ist es mir wichtig, Ihnen einen Blick auf die rechtliche Grundlage zu geben. Dies tue ich exemplarisch am Niedersächsischen Schulgesetz. Paragraph 2 definiert den Bildungsauftrag. Dort steht zu Beginn:

»(1) Die Schule soll im Anschluss an die vorschulische Erziehung die Persönlichkeit der Schülerinnen und Schüler auf der Grundlage des Christentums, des europäischen Humanismus und der Ideen der liberalen, demokratischen und sozialen Freiheitsbewegungen weiterentwickeln. Erziehung und Unterricht müssen dem Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland und der Niedersächsischen Verfassung entsprechen; die Schule hat die Wertvorstellungen zu vermitteln, die diesen Verfassungen zugrunde liegen. Die Schülerinnen und Schüler sollen fähig werden, die Grundrechte für sich und jeden anderen wirksam werden zu lassen, die sich daraus ergebende staatsbürgerliche Verantwortung zu verstehen und zur demokratischen Gestaltung der Gesellschaft beizutragen, ...« (NSchG, § 2)

Der Fokus dieses Buches, Angst, Sorgen und Depression in eine positive Entwicklung der Persönlichkeit zu wenden und in die Gestaltung eines fairen demokratischen Miteinanders zu transformieren, ist keine Nebensache in der Schule, sondern berührt ganz zentral den Bildungsauftrag.

1 Auf welche Weise Krisen Ängste, Sorgen und Depressionen auslösen können

Es sind viele Faktoren bekannt, die einerseits psychische Gesundheit fördern, aufrechterhalten und bei Belastungen schützend wirken. Fallen ein oder mehrere dieser Faktoren weg, erhöht sich das Risiko für psychische Erkrankungen bzw. Auffälligkeiten wie Ängste, Sorgen und Depression. Die aktuellen Krisen (Corona, Krieg, Inflation, Klimawandel etc.) führen zum Wegfall wichtiger Schutzfaktoren. Deswegen sehen wir uns in diesem Kapitel einige wichtige Gesundheits- und Schutzfaktoren an. Zusätzlich zum Wegfall schützender und gesundheitsförderlicher Faktoren bringen die Krisen psychische Belastungen mit sich, die wir uns ebenfalls ansehen. Das konkrete Wissen um die schützenden und belastenden Faktoren kann dabei helfen, im Unterricht und in der Schule gezielt gegenzusteuern.

1.1 Soziale Isolation und Gemeinschaft

Während der Pandemie wurden Schulen geschlossen und die Schüler:innen wurden zu Hause mit Unterrichtsmaterialien versorgt. Zusätzlich wurde die Bevölkerung aufgerufen, sich sozial zu distanzieren (»social distancing«). Allerdings ist soziale Isolation und soziale Distanz ein bedeutender Risikofaktor für psychische und körperliche Erkrankungen. Schauen wir uns im Folgenden einige ausgewählte Befunde an, die das auf wissenschaftlich sehr hohem Niveau zeigen:

Eine spannende Studie von Eisenberger und ihrem Team zeigt, dass sozialer Ausschluss die gleichen neuronalen Netzwerke in unseren Gehirnen aktiviert, die auch für die Verarbeitung von Schmerzen zuständig sind (Eisenberger, Lieberman & Williams, 2003). In einer bedeutenden Metanalyse, in der mehr als 40.000 (!) Teilnehmer:innen insgesamt untersucht wurden, hat sich deutlich gezeigt, dass Einsamkeit ein Risikofaktor für Depression ist (Erzen & Çikrikci, 2018). Wir Menschen sind soziale Wesen und brauchen den sozialen Austausch und die Interaktion mit anderen. Wird dieses Bedürfnis nicht befriedigt, entsteht Stress und die Lebenszufriedenheit sinkt. Zudem ist Einsamkeit ein Risikofaktor für Angststörungen, Essstörungen und Stress (Richardson et al., 2017). Soziale Isolation und Einsamkeit erhöhen sogar das Sterberisiko (Holt-Lunstad et al., 2015). Denn sie führen erstens zu ungesünderen Lebensweisen (mehr Rauchen, Trinken und we-

niger körperliche Aktivität) und sie erhöhen zweitens den Stress. Erhöhter Stress beeinträchtigt das Immunsystem und senkt damit die Abwehr gegen Krankheiten.

TIPP

Auf meinem YouTube-Kanal stelle ich die Studie zum sozialen Ausschluss und dem Erleben von Schmerzen (»Verursacht sozialer Ausschluss tatsächlich Schmerzen?«) etwas detaillierter vor. Schauen Sie bei Interesse gerne einmal rein:



<https://www.youtube.com/watch?v=7XBVDd6DOnw>¹

Es ist also nicht nur ein bloßes Gefühl, dass Einsamkeit nicht guttut, es lässt sich auch durch methodisch wirklich gute Studien belegen. Während der pandemiebedingten Schulschließungen fehlte den Kindern und Jugendlichen vielfach der unmittelbare Kontakt zu Mitschüler:innen und Lehrer:innen. In diesem Sinn wird Einsamkeit bei der Entstehung psychischer Auffälligkeiten eine wesentliche Rolle gespielt haben. Darüber hinaus mussten viele Familien auf sehr engem Raum zusammenleben und konnten sich weniger gut aus dem Weg gehen. Dies konnte zusätzlich zu Belastungen durch Konflikte führen. In diesem Fall waren die sozialen Kontakte, die verfügbar waren, eher belastend anstatt stabilisierend.

Kann man vor dem Hintergrund dieser Befunde die Schulschließungen als grundsätzlich falsch bezeichnen? Schulschließungen sind für die sozial-emotionale Entwicklung der Kinder und Jugendlichen sicherlich problematisch gewesen. Aber mit Blick auf das Infektionsgeschehen können Schulschließungen notwendig sein. Es ist also wichtig, Konzepte und Strategien zu haben, die den hier skizzierten Problemen möglichst effektiv begegnen, falls es irgendwann wieder notwendig werden sollte, Schulen zu schließen. Wie könnte das funktionieren?

Weil wir Menschen so sehr auf Zwischenmenschliches und auf Gemeinschaft angewiesen sind, reagieren unser Körper und unsere Psyche auch schon sehr schnell und sehr positiv auf angenehme Kontakte und Interaktionen. Hierin liegt ein möglicher Schlüssel, den wir einerseits in Phasen möglicher Schulschließungen und im Umgang mit anderen Krisen wirkungsvoll nutzen können. Schauen wir uns zunächst wieder einige ausgewählte Studien an, bevor wir daraus Strategien für den Unterricht im Allgemeinen und im Besonderen für digitalen Distanzunterricht oder den Umgang mit Krisen im Unterricht ableiten.

1 Da QR-Codes bzw. Links schnell veraltet sein und ins Leere führen können, bitten wir Sie in diesem Fall darum, mithilfe der angegebenen Titel/Informationen zum Video etc. selbst danach zu suchen.