

Präventives Klassengespräch zu Bewältigungsstrategien nach BASIC-Ph

Vorbemerkung

Der Leitfaden bietet einen Überblick über wichtige Phasen und Inhalte des Gesprächs.

Je nach Situation, Alter und Vertrautheit der SchülerInnen untereinander und mit der Lehrkraft können unterschiedliche Vorgehensweisen gewählt, die Reihenfolge verändert und der Schwerpunkt anders gesetzt werden.

Die kursiv gedruckten wörtlichen Reden sind Formulierungsvorschläge. Jeder muss seine eigenen, stimmigen, altersangemessenen Formulierungen finden.

1. Hinführung zum Thema und Zielsetzung (Psychoedukation) - Beispiele

- **mit einem Bildimpuls beginnen:**

Der abstrakte Begriff „Resilienz“ kann anhand von Bildern konkretisiert und veranschaulicht werden. Geeignet ist z.B. das Bild eines Baumes, der trotz Schiefelage nach heftigen Stürmen in der Erde fest verwurzelt bleibt. Es können auch mehrere Bilder zum Thema „Resilienz“ mitgebracht werden, aus denen die SchülerInnen oder Schülergruppen jeweils ein Bild auswählen, mit dem sie am meisten Lebens- und Widerstandskraft assoziieren. Dabei kann mit einem stummen Impuls oder mit Impulsfragen gearbeitet werden:

Lass das Bild auf dich wirken ...

Was geht dir durch den Kopf?

- **die Bedeutsamkeit von Bewältigungsstrategien altersangemessen aufzeigen:**

Menschliches Leben ist verletzlich und verwundbar. In der Psychologie lautet der Fachbegriff dafür „Vulnerabilität“. Viele Menschen sind im Laufe ihres Lebens wiederholt mit krisenhaften Ereignissen konfrontiert, die Gefühle von Hoffnungslosigkeit, Ohnmacht und Verzweiflung auslösen. Man kann sogar die Meinung vertreten, dass Krisen im Leben nicht die Ausnahme, sondern der Normalfall sind, vor allem wenn man auch an Entwicklungskrisen wie z. B. Pubertät oder Midlife-Krise sowie an Lebensveränderungskrisen wie Berufseinstieg, Heirat, Familiengründung, Scheidung, Arbeitslosigkeit, Pensionierung denkt. Umso wichtiger ist die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie als Anlass für Weiterentwicklung zu nutzen.

- **zum Austausch über bereits erlebte Krisensituationen ermuntern, ggf. eigene Krisenerfahrungen ansprechen:**

Welche Situationen habt ihr in euren bisherigen Leben als krisenhaft erlebt?

In meinen Leben habe ich besonders darunter gelitten, dass ...

- **den Begriff Resilienz erläutern:**

In der Psychologie beschreibt der Fachbegriff „Resilienz“ die Fähigkeit, Krisen zu meistern. Resilient sein bedeutet, Belastungen standzuhalten und sich von Schicksalsschlägen nicht aus der Bahn werfen zu lassen. Dazu ist es wichtig, über vielfältige Bewältigungsstrategien zu verfügen, die uns den Umgang mit Belastungen erleichtern und ermöglichen. In der Psychologie werden sie auch „Coping-Strategien“ genannt.

2. Sammlung und Visualisierung von Bewältigungsstrategien

- **für die Visualisierung die Tafel vorbereiten:**

Die Buchstaben *B, A, S, I, C* und die Buchstabenkombination *Ph* auf runde Moderationskarten verschiedener Farben schreiben und mit Magneten im Abstand einer Moderationskarte an die Tafel hängen, so dass sechs Spalten entstehen.

- **für die Visualisierung Moderationskarten bereitlegen und beschriften:**

Jeweils eine genannte Bewältigungsstrategie wird auf eine Moderationskarte gut lesbar geschrieben und dann ihrer Bedeutung entsprechend der passenden Spalte zugeordnet und mit Magnet fixiert.

- **auf das Akronym BASIC-Ph, in dem die Buchstaben für englische Begriffe stehen, und auf die später erfolgende Auflösung ihrer Bedeutung hinweisen:**

Das Akronym steht für ein psychologisches Modell zur Stress- bzw. Krisenbewältigung, das wissenschaftlich untersucht ist. Darauf wird später noch genauer eingegangen.

- **die SchülerInnen auffordern, ihre Bewältigungsstrategien oder auch bei anderen Menschen beobachtete Bewältigungsstrategien zu benennen und ggf. zu erläutern:**

*Was hat dir oder deinen Freunden bisher in schwierigen Situationen geholfen?
Was hilft dir oder deinen Geschwistern/Eltern in Krisen, dass es dir oder ihnen wieder besser geht?*

Was hat dir oder anderen Menschen in belastenden Situationen gutgetan?

Wen möchtest du, wenn es dir schlecht geht, in deiner Nähe haben?

Was genau meinst du mit ...?

- **ggf. als GesprächsleiterIn eigene Bewältigungsstrategien nennen:**

Die GesprächsleiterIn sollte sich nicht zu früh einbringen, um die SchülerInnen nicht in eine bestimmte Richtung zu lenken. Spätestens zum Ende der Sammelphase sollte sie/er eigene Erfahrungen ergänzen.

- **die SchülerInnen ermutigen auch maladaptive Bewältigungsstrategien zu benennen, wenn dies nicht schon geschehen ist:**

Welche Bewältigungsstrategien können kurzfristig hilfreich sein, sich langfristig aber als gesundheitsschädlich erweisen?

Die maladaptiven Bewältigungsstrategien wie z.B. Alkohol-, Drogenkonsum, übermäßiges Essen, Ritzen, Zocken, nicht den Buchstaben zuordnen, sondern an die Seitentafel hängen, um die Problematik später noch einmal aufzugreifen.

3. Auflösung des Akronyms

- **Moderationskarten farblich mit den Buchstaben abgestimmt beschriften, um sie später neben die Buchstaben an der Tafel mit Magneten zu fixieren:**

B elief
A ffect
S ocial
I magination
C ognition
Ph ysical

- **evtl. auch noch weitere Beispiele für Bewältigungsstrategien, die von SchülerInnen erwartungsgemäß nicht genannt werden, vorbereiten und ergänzen:**

Hier sind noch weitere Beispiele, die in dieser Kategorie noch nicht genannt wurden ...

z. B. unter B – Optimismus, Zukunftsglaube, Wir schaffen das ...

z. B. unter A – (Überlebens)scham, Schuldgefühle offen ansprechen, verzeihen

z. B. unter S – mit Lehrkraft, BLK, SP sprechen, Beratungsstelle aufsuchen, Therapieplatz suchen, Krisendienste oder Telefonseelsorge kontaktieren, an Chats/Foren/Onlineberatung der bke (Bundeskongferenz Erziehungsberatung) teilnehmen

z. B. unter I – Gedichte schreiben, Skulptur oder Collage gestalten, auf Rockkonzert gehen

z. B. unter C – im Internet Infos einholen, die Situation analysieren, über sich nachdenken, Selbstinstruktionen überlegen und anwenden

z. B. unter Ph – vorübergehende Medikation, Auszeit nehmen, Sex

- **evtl. (mit SchülerInnen höherer Jahrgangsstufen) auch noch auf Fachbegriffe aus dem Themenfeld der Abwehrmechanismen eingehen, die weniger bekannt sind:**

z. B. Leugnung – Es wird so getan, als wenn das Schlimme, beispielsweise der Tod eines lieben Menschen, gar nicht eingetreten ist.

z.B. Reaktionsbildung – Es werden Gefühle durch entgegengesetzte Gefühle niedergehalten. So werden statt um einen Verlust zu trauern, aggressive Impulse ausgelebt.

z. B. Verdrängung/Dissoziation – Die bewusste Erinnerung an eine Krisenereignis wird erschwert/verhindert.

z. B. Intellektualisierung: Das Krisenereignis und seine Auswirkungen wird sachlich und theoretisch analysiert. Gefühle werden ausgeblendet.

etc.

Wichtig: Abwehrmechanismen helfen als Schutz nur kurzfristig in einer krisenhaften Situation. Sie bleiben wirksam und löschen die Erinnerung nicht vollständig. Zudem erschweren sie, das Verständnis der Mitmenschen mit der abwehrenden Person.

- **die SchülerInnen fragen, ob sie jetzt Ideen zur Auflösung des Akronyms haben:**

Erkennst du Gemeinsamkeiten zwischen den von euch genannten Bewältigungsstrategien einer Spalte?

Findest du einen Oberbegriff, der mit dem Buchstaben der jeweiligen Spalte beginnt?

Worum geht es in der dritten Spalte? Soziale Begegnungen

In der zweiten Spalte? Gefühle

In der letzten Spalte? Körper, Bewegung, Aktivität

Erfahrungsgemäß erkennen die SchülerInnen als erstes, dass es in der dritten Spalte um soziale Begegnungen geht, in der zweiten Spalte um Gefühle bzw. Emotionen und in der letzten Spalte z. B. um den Körper, um Bewegung und Aktivität, also Physisches geht. Hier passen auch die deutschen Begriffe zu den englischen. Diese Spalten sind zumeist auch am besten bestückt, weil sie die am häufigsten als hilfreich erlebten Bewältigungsstrategien darstellen. Für die anderen Spalten braucht es oft zusätzliche Erklärungen (siehe unter 4.).

4. Erklärungen zum Modell „The BASIC-PH Model of Coping and Resiliency“

(Mooli Lahad, Stress Prevention Centre in Kiryat Shmonah, Israel)

als Hintergrundwissen für die Gesprächsleitung oder auch als Psychoedukation für SchülerInnen der Oberstufe

- **auf die Entstehungsgeschichte des Modells hinweisen:**

Israel hatte sich schon in den 90er Jahren des 20. Jh. intensiv damit auseinandergesetzt, was Menschen nach lebensbedrohlichen Ereignissen hilft und ein Institut für Stressbewältigung (The Kyriat Shmonah Stressprevention Centre) gegründet. Die israelische Grenzregion um die Kleinstadt Kiryat Shmonah wurde in dieser Zeit immer wieder aus dem Libanon mit Raketen angegriffen. Auch gab es viele Tote und Verletzte durch Selbstmordattentate in öffentlichen Bussen und auf öffentlichen Plätzen. Die betroffenen Menschen wurden von PsychologInnen über viele Jahre hinweg therapeutisch begleitet. Gleichzeitig wurden wissenschaftliche Studien durchgeführt, die zu der Unterscheidung von sechs Säulen der Krisenbewältigung führten. Zahlreiche Replikationen bestätigen die Ergebnisse.

- **auf die einzelnen Säulen des Modells eingehen, die vor allem auf Aussagen von Vertretern der Humanistischen Psychologie basieren:**

Belief Glaube, Überzeugungen

„Der Glaube kann Berge versetzen.“

Diese Redewendung ist biblischen Ursprungs und entstammt dem Neuen Testament (1. Kr. 13,2).

Wenn eine Person diese Redewendung benutzt, will sie ausdrücken, dass alles gelingen kann, wenn man nur fest daran glaubt. „Berge versetzen“ steht metaphorisch für eine extreme Herausforderung. Man benutzt die Redewendung, wenn man fest daran glaubt, etwas Außergewöhnliches zu schaffen.

„Wer ein Warum zum Leben hat, erträgt fast jedes Wie.“ (Nietzsche/Frankl)

Dieses weitverbreitete Zitat ist eine gekürzte Version eines Satzes des Philosophen Friedrich Nietzsche, die zum Leitsatz der Logotherapie des österreichischen Neurologen und Psychiaters Viktor E. Frankl wurde, der vier Konzentrationslager, darunter Auschwitz überlebte.

Wichtig ist hier, dass es nicht nur um den Glauben an eine göttliche Macht geht, sondern vor allem auch um den Glauben an uns selbst, unsere Selbstwirksamkeit, und um den Glauben, dass auch in einem Schicksalsschlag ein tieferer Sinn für das eigene Leben verborgen sein kann.

Affect Gefühle, Emotionen

„Es geht nicht darum, die Gefühle aus dem Kopf zu bekommen oder sie darin zu verstecken, sondern darum, sie mit Akzeptanz zu durchleben.“ (Rogers)

„[...] Ich akzeptiere [...] Verwirrung und Ungewissheit und Furcht und emotionale Höhen und Tiefen, weil sie der Preis sind, den ich für ein strömendes, rätselhaftes erregendes Leben gerne bezahle.“ (Rogers)

Der US-amerikanischen Psychologe und Psychotherapeut Carl R. Rogers entwickelte die klientenzentrierte Psychotherapie, die darauf abzielt, sich besser in seinen Denkmustern und Gefühlen kennenzulernen, diese anzunehmen und sich dadurch weiterzuentwickeln.

Social soziale Begegnungen

„Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er braucht den Kontakt und den Austausch mit anderen Menschen.“ (Adler)

Der österreichische Neurologe und Psychiater Alfred Adler betonte bereits in den 20er Jahren des vergangenen Jahrhunderts, dass jeder Mensch nach Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft strebt. Soziale Zugehörigkeit ist ein grundlegendes, menschliches Bedürfnis. Das Gemeinschaftsinteresse des Menschen definierte er als eine Kombination von „sich in einer Gemeinschaft geborgen fühlen können“ und gleichzeitig auch „zu einem Gemeinschaftswohl beitragen können“.

Imagination Phantasie, Vorstellung, Kreativität

„Der Mensch ist ein kreatives Wesen. Er kann innere Bilder und Vorstellungen entwickeln.“ (Jung)

„Ich träume von meinem Bild und dann male ich meinen Traum.“ (van Gogh)

Der Schweizer Psychiater Carl Gustav Jung begründete die analytische Psychologie und befasste sich mit dem persönlichen Unbewussten und dem kollektiven Unbewussten. Es geht dabei um Vergessenes oder Verdrängtes, das eng an die Biographie eines Individuums anknüpft oder auf Vorstellungen aus der Geschichte der Menschheit basieren. Dies zeigt sich individuell besonders in Träumen und Phantasien, kulturell in Mythen, Märchen und Sagen. In Form von Bildern, die von starken Gefühlen begleitet werden, kann das Vergessene oder Verdrängte ins Bewusstsein aufsteigen. C. G. Jung hat mit seinem Werk nicht nur die Psychologie, sondern auch die Religions-, Literatur- und Kunstwissenschaft sowie die Völkerkunde beeinflusst.

Cognition Denken, Wahrnehmung, Kognition

„Ich kümmere mich nicht so sehr darum, was andere denken. Ich kann für mich selbst denken.“ (Ellis)

„Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Meinungen über die Dinge“. (Epiktet)

Der US-amerikanische Psychologe Albert Ellis gilt als Pionier der Kognitionspsychologie und der kognitiven Verhaltenstherapie. Der Mensch wird als aktiver Gestalter seiner inneren Wirklichkeit gesehen. Übernommene, übertriebene, verzerrte, belastende Bewertungen und Haltungen können in eigene, realistischere, hilfreichere überführt werden. Unser Denken beeinflusst unsere Gefühle. Überblick über mich und meine Umwelt zu gewinnen und damit ein besseres Verständnis von mir selbst und der Lebenswirklichkeit, ist entlastend.

Physical Körperlichkeit, Bewegung, Physisches

„Wir würden niemals Musik komponieren oder mathematische Systeme schaffen oder unsere Häuser dekorieren oder gut gekleidet sein, wenn unsere Mägen zu allen Stunden leer wären oder wenn wir ständig an Durst sterben würden.“ (Maslow)

Der US-amerikanische Psychologe Abraham Maslow postulierte, dass erst die physiologischen Bedürfnisse eines Menschen nach Essen, Trinken, Schlaf und Bewegung erfüllt sein müssen, bevor weitere Entwicklung möglich ist. Seit

Ende des 20. Jh. etablieren sich in der Psychologie immer mehr körperorientierte Verfahren wie Bioenergetik, funktionelle Entspannungsverfahren, Bodydynamik und vieles mehr, die das Zusammenwirken von Psyche und Körper betonen. Körpererfahrungen werden ein wesentliches Element der Psychotherapie.

5. Abschluss des Klassengesprächs

- **auf die Vielfalt möglicher Bewältigungsstrategien hinweisen**
Es gibt Gemeinsamkeiten und Unterschiede. Jeder Mensch hat seine für ihn passenden Bewältigungsstrategien, je mehr desto besser.
- **zur Toleranz gegenüber den unterschiedlichsten Bewältigungsstrategien**
die einen ziehen sich zurück, suchen Stille, die anderen werden aktiv, suchen Beschäftigung und müssen tätig werden ...
die einen weinen, die anderen werden aggressiv ...
die einen verstummen, die anderen reden ununterbrochen ...
- **Verständnis für Abwehrmechanismen wecken**
z. B. mit aggressiven Impulsen, mit scheinbar unangemessenen Impulsen
Beispiel: Ein Mädchen wird von ihren MitschülerInnen aus der Trauergruppe in WhatsApp ausgeschlossen. Sie habe gelacht, während der Klassenlehrer über den Tod eines Mitschülers informierte. Es stellt sich heraus, dass das Mädchen die Nachricht nicht aushalten konnte, sondern schnell an ein schönes Ereignis am Wochenende gedacht hat, um sich zu schützen. Dabei hat sie unbewusst gelächelt.
- **auf Risikoverhalten achten, sich ggf. Unterstützung holen**
sich bei großer Sorge um MitschülerInnen an Personen des Vertrauens wenden ...
- **sich für das Gespräch bedanken, das vielen vielleicht schwergefallen ist**
Es ist hilfreich sich in guten Zeiten für schlechte Zeiten zu wappnen, sich Ideen zu geben, was jeder für sich tun kann.

6. Wichtige Hinweise für die GesprächsleiterInnen

BASIC-Ph ist

- **ein Diagnoseinstrument.**
Es kann Hinweise geben, welche SchülerInnen über keine bis wenige Bewältigungsstrategien verfügen und deshalb besonders vulnerabel sind.
Es kann Hinweise geben, welche SchülerInnen zu Risikoverhalten neigen oder bereits Risikoverhalten zeigen wie z. B. Sucht, SSV, Suizidalität, oppositionelles Verhalten.
Hierzu sollten im Anschluss Einzelgespräche mit betroffenen SchülerInnen und ihren Eltern geführt werden. Zu Unterstützung kann der zuständige Schulpsychologe/die Schulpsychologin hinzugezogen werden.
- **ein Interventionsinstrument.**
Es bereitet auf Krisen vor, indem der Horizont für Bewältigungsmöglichkeiten im Klassengespräch erweitert wird und indem Toleranz für die unterschiedlichsten Bewältigungsstrategien eingeübt wird.

In akuten Krisen darf die Arbeit mit BASIC-Ph nicht am Anfang stehen. Zuerst muss Zeit und Raum für das Erlebte und für Fragen dazu gegeben werden.

Literaturhinweise:

Gräßer, Melanie, Hovermann, Eike: Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche. Beltz Verlag.
Weinheim, Basel 2020

Lahad Mooli, Ayalon Ofra, Shaham Miri (Hrsg.): The „BASIC PH“ Model of Coping and Resiliency.
Theory, Research and Cross-Cultural Application. Jessica Kingsley Pub. London & Philadelphia
2013

Scholz, Falk Peter: Stärken-Schatzkiste für Kinder und Jugendliche (Impulskarten). Beltz Verlag.
Weinheim, Basel 2018

Handout „Präventives Klassengespräch zu Bewältigungsstrategien nach BASIC-PH im Rahmen der
Schulentwicklungstage/Herbsttagung in Unterfranken 2022, verfasst von:

Petra Meißner, Leiterin der Staatlichen Schulberatungsstelle für Unterfranken

petra.meissner@schulberatung-unterfranken.de

Sabine Schmitt, Zentrale Beratungslehrerin für die Gymnasien in Unterfranken

Sabine.schmitt@schulberatung-unterfranken.de