

"Internalisierende Verhaltensmuster"

Hochhängstliche Kinder

und ihre Verhaltensmuster

—

**eine vergessene Gruppe im
Förderschwerpunkt ESE?**

Manfred Wittrock, Fachtag Eibenhorstschule 15.05. 2018

"Ängstlich-gehemmte Verhaltensmuster"

Zielsetzung:

"Wir Professionelle müssen ängstlich-gehemmte Verhaltensmuster und die subjektiven Möglichkeitsräume der Person verstehen!"

"Angst – nicht nur Schulangst – ist ein zentraler Dreh- und Angelpunkt der Schulverweigerungsproblematik. Schülerinnen und Schüler haben Angst vor Lehrkräften, vor den Eltern und vor ‚mobbenden‘ Mitschülerinnen und Mitschülern. Schulverweigerung ebenso wie Schulversagen dürfen aber nicht nur auf Probleme von Kindern und Jugendlichen mit der Schule zurückgeführt werden, sondern stehen auch immer im Zusammenhang mit der Schule als Institution." (Niederbacher/ Zimmermann, 2011, 116)

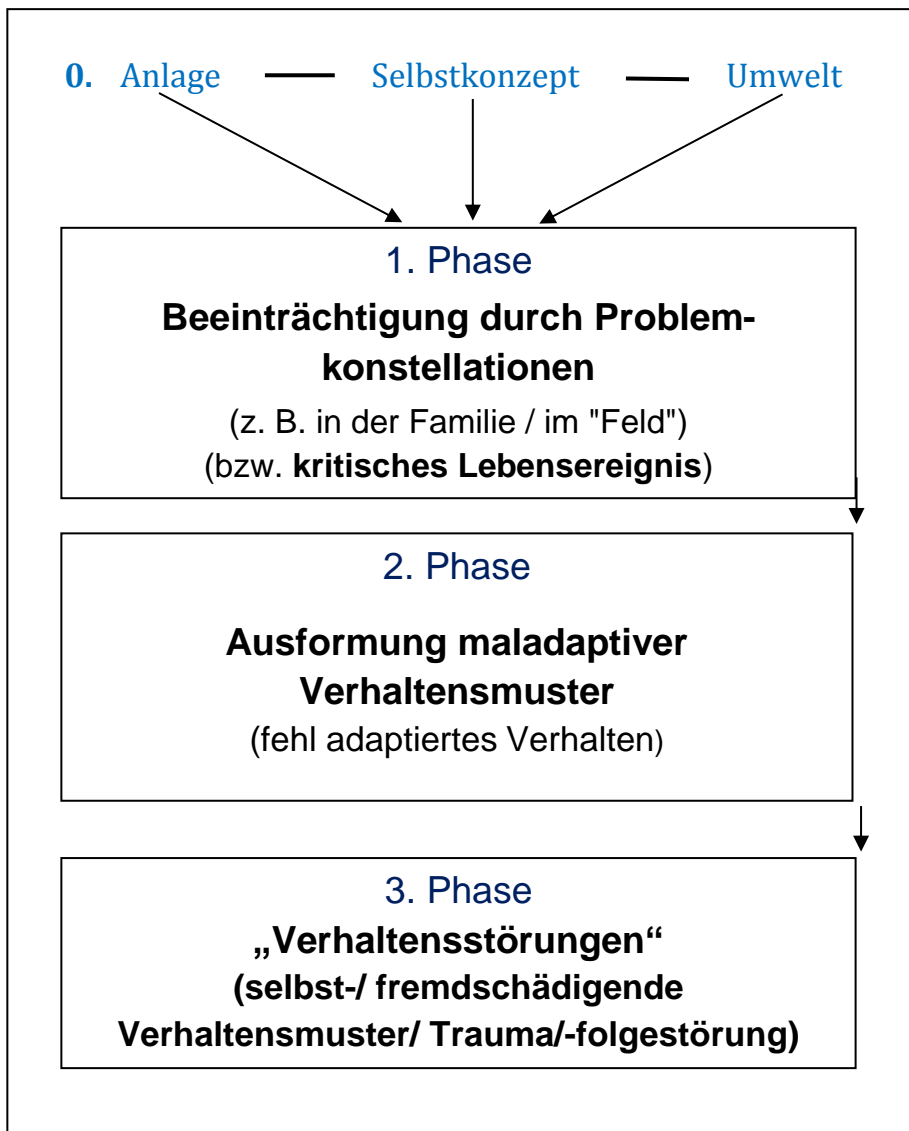
"Angst"

Angst = ängstlich (?)

Herausforderung: "Verhaltensstörungen"

3-Phasenmodell zu ihrer Genese

(4 Ebenen, Wittrock nach Norbert Mischker 2008, 62)



Achtung: "**Verhaltens-Muster**" (Zusammenhang zu Coping-Strategien bedenken).

Internalisierende Verhaltensmuster

Wann sind internalisierende Verhaltensmuster pädagogisch interventionsbedürftig, wann sind sie seelische *Störungen* ("Persönlichkeitsentwicklungsstörungen")?

Ihre Definition und Einteilung nach Merkmalen der Normabweichung:

- **Angemessenheit hinsichtlich Alter und Geschlecht?**
- **Anhaltende Dauer?**
- **Lebensumstände?**
- **Gesellschaftliche Bewertungen?**
- **Ausmaß der Störungen?**
- **Art des Symptoms?**
- **Schweregrad und Häufigkeit der Symptome?**
- **"Angemessenes" Verhalten nicht gelernt?**

Beispielsbereiche:

- **"Essstörungen"**
- **"Ängstlich-gehemmte Verhaltensmuster"**
- **(Sekundäre) Enuresis**
- **"Selbstverletzendes Verhalten"**
- **Sucht / Abhängigkeit**

Angst

ist eine **Emotion**, ein **primäres Gefühl**, welches sich in als **bedrohlich empfundenen Situationen** als **unlustbetonte Erregung** („ganzheitlich“/ psycho-physiologisch) äußert. Auslöser kann dabei eine erwartete Bedrohung etwa der körperlichen Unversehrtheit, der Selbstachtung oder des Selbstbildes sein.

Begrifflich wurde dabei die **objektunbestimmte Angst** (anxiety) von der **objektbezogenen Furcht** (fear) unterschieden.

Weiterhin lässt sich die **aktuelle Emotion Angst** ("A-state") unterscheiden von der Persönlichkeitsdisposition **Ängstlichkeit** ("A-trait"), bei der die betroffenen Menschen häufiger und intensiver Angst verspüren als andere Menschen.

Aber beachten: Es existiert auch die Form des **lustbetonten „Thrill“!** (Extremsportarten!)

Evolutionär hat das Grundgefühl Angst eine wichtige Funktion als ein **die Sinne schärfender Schutzmechanismus**, der in tatsächlichen oder auch nur vermeintlichen Gefahrensituationen ein angemessenes Verhalten („fight or flight“) einleitet. Da der Aufwand für eine Flucht eher gering ist, übersehene Bedrohungen aber äußerst folgenschwere Auswirkungen nach sich ziehen können (z. B. Tod), ist die **"Alarmanlage Angst"** (sehr) empfindlich eingestellt, was in vielen Fällen zu falschen „Alarmen“ führt.

Allerdings müssen bei der **Analyse** von **fehlenden/ angemessenen/ unangemessenen Angstreaktionen** auch weitere Aspekte wie Erfahrungen, beteiligte Andere, eigene Werthaltungen, Kompetenzeinschätzungen mit einbezogen werden.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang auch die Bedeutung von (un-/angemessener) Angst als (mit-)bedingende Variable von **Schulabsentismus**. (vgl. Zitat Niederbacher/Zimmermann, s.o.)

Auch der mögliche Zusammenhang von "Angst" und **"aggressivem Verhalten"** muss bei der Analyse von *Reaktionsmustern* immer geprüft werden.

Angst kann sowohl **bewusst** als auch **unbewusst** wirken. Entstehen durch Angst andauernde Kontrollverluste oder Lähmungen, wird von einer **"Angststörung"** gesprochen; ist diese Angst an ein bestimmtes Objekt oder eine bestimmte Situation gebunden, spricht man von einer **Phobie**.

Angststörung (auch Phobische Störung) ist ein Sammelbegriff für psychische Störungen, bei denen entweder unspezifische Angst oder aber konkrete Furcht (Phobie) vor einem Objekt bzw. einer Situation besteht. Auch die Panikstörung, bei der Ängste zu Panikattacken führen, zählt zu den Angststörungen.

Allen Angststörungen ist gemeinsam, dass die Betroffenen **übermäßig starke Ängste** haben vor Dingen, vor denen Menschen ohne Angststörung keine oder in weit geringerem Maß Angst oder Furcht empfinden. Dabei erkennen die betroffenen Personen eventuell zeitweise, dass ihre Angst übermäßig oder unbegründet ist.

Theorien zur **Angstentstehung**

A.

Die Zwei-Faktoren-Theorie (nach Mowrer 1951)

Ein klassisches und einflussreiches lerntheoretisches Modell der **Angstentstehung** und **-aufrechterhaltung** ist die Zwei-Faktoren-Theorie von Mowrer (1951), die folgende Faktoren postuliert:

1. Klassische Konditionierung:

Die Entstehung der Angst erfolgt durch klassische Konditionierung, indem ein ursprünglich neutraler Reiz durch zeitgleiches Auftreten mit einer Angstreaktion zum konditionierten Angstreiz wird (z. B. Maus & die Reaktion der Mutter darauf).

2. Operante Konditionierung:

Durch die Vermeidung des klassisch konditionierten Angstreizes (ein Objekt oder eine bestimmte Situation, z.B. Maus) kommt es zur Reduktion von Angst und Anspannung und somit zur negativen Verstärkung und Aufrechterhaltung des Vermeidungsverhaltens und der Erwartungsangst.

B.

Die Drei Faktoren Theorie

Des Weiteren sind aus **lerntheoretischer Sicht drei mitbestimmende Faktoren** in der konkreten Situation zu bedenken:

- Ist die Situation **klar** oder **unklar** (für die Person)
- Hat die Person in ihrem "Register" eine Vorerfahrung? Falls nein: **unklar**; falls ja:
Angenehm oder **Unangenehm**?
- Hat die Person für diese Situation ein (un-/ angemessenes) **Handlungsrepertoire**?

C.

Oder es werden nach **Lazarus** („Stress and Emotion“) folgende **drei Phasen** des Bewertungsprozesses (**appraisal**) durchlaufen:

- **Gefahrrelevanz** einer Situation?
(primary appraisal)
- Möglichkeiten zur **Gefahrenbeseitigung**?
(secondary appraisal)
- Gefahr größer als **eigene Kräfte/ Möglichkeiten**?
(reappraisal).

Zum **Zusammenhang von Erregung/ Aktivierung, Angst und Leistung**(-sfähigkeit) ist zu bedenken:

Erregung/Aktivierung kann Leistung fördern vs. Angst hemmt Leistung!

Bei zu geringer Aktivierung (arousal) und bei zu hoher Aktivierung ist die Leistungsfähigkeit einer Person eingeschränkt bzw. sogar vollkommen abhanden.

Situations- und personangemessene Aktivierung ("Lampenfieber") fördert aber die Leistungsfähigkeit.

Zu bedenken ist dabei wiederum, dass auch die Form des **lustbetonten „Thrill“**, z.B. auf dem Hintergrund der eigenen Kompetenzeinschätzung, existiert! (Extremsportarten!)

Förderung der Kinder und Jugendlichen

1. Neun Ansatzpunkte nach Stein 2012

- **Wahrnehmung stärken**
 - **Entspannungsfähigkeit fördern**
 - **Verhalten (-sentwicklung) (Vermeidungsverhalten abbauen)**
 - **(soziale) Kontakte (soziale Scheu reduzieren)**
 - **Kompetenzen (-aufbau/ -umbau)**
 - **Angemessene Bewertungen aufbauen**
 - **Bewältigungsmuster ("Copingstrategien" verändern)**
 - **Selbstkonzept (stärken)**
 - **Kompetenzadäquate Werte (-aufbau/ -umbau)**
- + **"Selbstwirksamkeitserleben" ermöglichen !** (Saarni, 1999)

2. Kognitive Verhaltenstherapie

(Aspekte aus der ...)

Durch Elemente aus der kognitiven Verhaltenstherapie, wie die **kognitive Umstrukturierung**, die **Realitätsprüfung**, das **"Ent-katastrophisieren"** oder die Bearbeitung der Metasorgen (z.B. durch Methoden der **RET** nach Ellis) soll der Jugendliche eine neue Lebenseinstellung bzw. eine neue Sicht auf die eigenen Fähigkeiten erwerben.

In einer kognitiven Verhaltenstherapie besteht das erste Ziel zumeist darin, dass der Jugendliche (SchülerIn) durch eine **Verhaltensanalyse** und die Vermittlung seines **individuellen Störungsmodells** ein Verständnis für seine Störung erlebt und dadurch die Bereitschaft entsteht, an verhaltenstherapeutischen Interventionen mittels einer **Realitätsprüfung** bzw. des **"Ent-katastrophisieren"** gedanklich oder im "richtigen Leben" (d.h. in der konkreten Situation) teilzunehmen.

Dadurch kann er neue Verhaltensmuster erlernen, indem er sich durch Realitätsprüfung seiner Angst stellt und praktisch erlebt, dass die von ihm befürchteten Folgen ausbleiben.

Hieraus sind die zentralen Aufgaben bzw. Handlungsmöglichkeiten von Schule abzuleiten!

Die Prinzipien:

- ***Verstehbarkeit***
- ***Handhabbarkeit***
- ***Sinnhaftigkeit/ Bedeutsamkeit***

sind in den Mittelpunkt der pädagogischen Beratung bzw. päd. Arbeit mit Kindern mit einer Gefährdung bzw. Beeinträchtigung in der emotionalen und sozialen Entwicklung generell zu stellen. (Diese Prinzipien sind abgeleitet aus der Salutogenese nach A. Antonovsky).

Umgesetzt werden könnte dies durch gezielt ausgesuchte Kurzgeschichten, die der gemeinsamen Realitätsprüfung dienen könnten und mittels eines "Programms, wie z.B. "Ich schaffs!" (Furman).

Fazit:

Im Zentrum schulischen Bemühens (= Prävention und frühe Intervention) stehen das Wahrnehmen und Verstehen der **"Problemkonstellationen"** für das Kind und der damit verbundenen Symptomen (u.a. **"Ängstlichkeit"**, **"Freudlosigkeit"**), das Verhindern der **"Ausformung von maladaptiven Verhaltensmustern"** bzw. die Verminderung/ Veränderung bereits ausgeformten "maladaptiven Verhaltens", auch und gerade im Bereich der internalisierenden Verhaltensmuster!

Ein frühes Erkennen/Verstehen muss zu einer besonderen Beachtung der o.a. Prinzipien aus der Salutogenese führen. Im fortgeschrittenen Prozess sollten insbesondere Methoden aus der RET (s.o.) zur Anwendung kommen.

Bei **manifestierten "Verhaltensstörungen"** (= "Persönlichkeitsentwicklungsstörungen") ist die enge Kooperation mit einer/m Kinder- und Jugendlichen PsychiaterIn bzw. einer/m klinischen PsychologIn/ PsychotherapeutIn **zwingend** erforderlich.

Literatur

- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health. How People Manage Stress and Stay Well*. London.
- Furman, B. (2008). *Ich schaffs!*. Heidelberg.
- Krohne, H.W. (1996). *Angst und Angstbewältigung*. Stuttgart.
- Melfsen, S. & Walitza, S. (2013). *Soziale Ängste und Schulangst*. Weinheim.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress and Emotion. A new Synthesis*. London.
- Mowrer O.H. (1951). *Two-factor learning theory: summary and comment*. *Psychol Rev*; 58(5): 350-4.
- Niederbacher, A. & Zimmermann, P. (2011). *Grundwissen Sozialisation. Einführung zur Sozialisation im Kindes- u. Jugendalter*. Wiesbaden.
- Saarni, C. (1999). *The Development of Emotional Competence*. New York
- Sörensen, M. (1996). *Einführung in die Angstpshychologie*. Weinheim.
- Stein, R. (2012). *Förderung bei Ängstlichkeit und Angststörungen*. Stuttgart.
- Schmitz, C. & Wittrock, M. (2010). *Auch Verhalten muss gelesen werden – Behavioral Literacy*. In: *Zeitschrift für Heilpädagogik*, 61. Jg., 51 - 58.
- Vernooij, M. & Wittrock, M. (Hg., 2008). *Verhaltensgestört!? Perspektiven, Diagnosen, Lösungen im pädagogischen Alltag*. Paderborn.

(Wittrock/ 05-2018)