

Psychische Störungen - Vorbeugung in Familie, Kindergarten und Schule

von Prof. Dr. Manfred Cierpka,
manfred_cierpka@med.uni-heidelberg.de

Zu Beginn der 21. Jahrhunderts ringt die Gesellschaft mit gravierenden psychosozialen Problemen der Familien. Immer häufiger gehen Beziehungen in die Brüche. Eltern und Kinder leiden darunter. Dass schwierige Kindheitsbedingungen die Entwicklung eines Menschen in vielfältiger Weise einschränken können, ist durch Studien zweifelsfrei belegt worden. So konnte beispielsweise gezeigt werden, dass Kindheitserfahrungen tiefgreifende und langandauernde Auswirkungen auf den Erwerb von Kompetenzen, das Wohlbefinden und den Gesundheitsstatus im Erwachsenenalter haben können. Leider werden diese Erkenntnisse bislang weder in ausreichender Form von der Öffentlichkeit wahrgenommen, noch in politisches Handeln umgesetzt. Vielmehr nahm die Verarmung von Kindern und Familien in den letzten Jahren weltweit zu und selbst in den industrialisierten, so genannten reichen Ländern des Westens werden die Lebensbedingungen für Familien immer schwieriger. Ungünstige Umgebungsbedingungen in der frühen Kindheit können aber krank machen – psychisch, psychosomatisch und manchmal sogar körperlich krank. Die Betroffenen haben ein erhöhtes Erkrankungsrisiko, beispielsweise für Angststörungen, Depressionen, Schmerzen oder Gefäßerkrankungen bis hin zum Herzinfarkt. Prävention (Vorbeugung) von Krankheit muss deswegen auch darauf abzielen, die Bedingungen für psychische Reifung zu verbessern, in den Familien selbst, in außerfamiliären sozialen Beziehungen, in den Kindergärten und Schulen, im öffentlichen Raum und später in der Arbeitswelt. Den Kindergärten und Schulen kommt deswegen nicht nur ein Bildungsauftrag, sondern auch verstärkt ein Erziehungsauftrag zu. Auf diese Anforderungen sind weder die ErzieherInnen in den Kindergärten noch die LehrerInnen in den Schulen in ausreichendem Maße vorbereitet. Spezielle entwicklungspsychologisch fundierte Ausbildungsprogramme wären zu ihrer Unterstützung dringend notwendig.

Gewaltprävention macht Schule – das Projekt FAUSTLOS

FAUSTLOS (Cierpka 2001, 2004) ist ein für den Kindergarten und die Grundschule entwickeltes sozial-emotionales Curriculum (standardisiertes Ausbildungsprogramm), das unter anderem der Vorbeugung aggressiven Verhaltens dient. Angepasst an die jeweilige Altersgruppe und den Entwicklungsstand der Kinder fördert FAUSTLOS soziale Kenntnisse und Fähigkeiten. Dabei sollen die Kinder unter anderem lernen, sich empathisch (einführend) zu verhalten, aggressive Impulse unter Kontrolle zu halten und mit Ärger und Wut umzugehen. FAUSTLOS basiert auf dem amerikanischen Curriculum Second Step, das 1988 vom "Committee for Children" in Seattle entwickelt und überprüft wurde. Im Kindergarten besteht das Programm aus 28 etwa 20-minütigen Lektionen, in der Schule wird in 51 Lektionen unterrichtet, die zwischen 30 und 45 Minuten dauern. Die Lektionen bauen aufeinander auf und sollten regelmäßig stattfinden. Der thematische Einstieg in eine Lektion wird über ein Foto und eine dazugehörige Geschichte geschaffen. Dann wird mit den Kindern besprochen, wie sie in der dargestellten Situation handeln würden. Positive Lösungsstrategien werden dann in Rollenspielen zunächst den Kindern vorgemacht und anschließend von ihnen selbst eingeübt. Um den Zugang zu den Kindern zu erleichtern, können die Szenen auch mit Puppen oder Tieren gespielt werden. Mit Hilfe zusätzlicher Materialien können die Kinder das Gelernte zu Hause vertiefen.

In der ersten Einheit **Empathie** lernen die Kinder, sich die Sichtweise des Gegenübers anzueignen, dessen Gefühle zu erkennen und einfühlsam darauf zu reagieren. Die zweite Einheit **Impulskontrolle** basiert auf zwei verhaltenstherapeutischen Techniken, die in sozialen Situationen eingesetzt werden können, dem "interpersonellen kognitiven Problemlösen" durch die Vermittlung systematischer Gedankenschritte, und dem "Training sozialer Verhaltensfertigkeiten" wie "sich entschuldigen" oder "mitmachen". In der Einheit **Umgang mit Ärger und Wut** lernen die Kinder, Auslöser von Ärger wahrzunehmen und mit dem Gebrauch positiver Selbstverstärkungen und Beruhigungstechniken zu verbinden.

FAUSTLOS richtet sich an alle Kinder einer Klasse, so daß potentielle Täter und Opfer profitieren, ohne daß es zu Prozessen der Stigmatisierung kommt. Das Verfahren

ist so konzipiert, dass es von ErzieherInnen und KlassenlehrerInnen durchgeführt werden kann, die an einer eintägigen Einführung am Heidelberger Präventionszentrum (www.f Faustlos.de) teilgenommen haben.

Das FAUSTLOS-Curriculum wurde im Rahmen einer Drei-Jahres-Studie an insgesamt 40 Schulklassen im Heidelberg/Mannheimer Raum überprüft. Dabei zeigte sich, dass FAUSTLOS bei Kindern vor allem auf der emotionalen Ebene positive Entwicklungen anstoßen kann. So waren Grundschul Kinder, nachdem sie an den FAUSTLOS-Lektionen teilgenommen hatten, beispielsweise weniger ängstlich und in sich zurückgezogen als zuvor. Das ergaben sowohl die Befragungen der Kinder als auch die der Eltern. FAUSTLOS schien sich dabei nicht nur positiv auf das Verhalten in der Schule, sondern auch auf außerschulische Bereiche auszuwirken (Schick und Cierpka 2003).

Literatur:

Cierpka, M. (2001): FAUSTLOS - Ein Curriculum zur Prävention von aggressivem und gewaltbereitem Verhalten bei Kindern der Klassen 1 bis 3. Göttingen: Hogrefe;

Schick, A.; Cierpka, M. (2003) Faustlos: Evaluation eines Curriculums zur Förderung sozial-

emotionaler Kompetenzen und zur Gewaltprävention in der Grundschule. Kindheit und Entwicklung 12, S. 100-110.

M. Cierpka (2003) Sozial-emotionales Lernen mit FAUSTLOS. Psychotherapeut 48:247-254.