

Hilflos ausgeliefert?

Wie man der elektronischen Aufrüstung gegensteuern kann

Lässt sich das Ziel einer selbstbewussten, selbstbestimmten Persönlichkeit schon bei Kindern und Jugendlichen erreichen? Wie kann es gelingen, Kinder und Jugendliche so anzuleiten, dass sie das Ziel der Selbstbestimmung aus eigener Kraft erreichen können?

Vera Kaltwasser

Kinder und Jugendliche sollten frühzeitig und kontinuierlich lernen, ihre Selbstwahrnehmung auszubilden, da dies die Voraussetzung für Selbstbestimmung ist. Die Fähigkeit, sich selbst bewusst wahrzunehmen und anflutenden Impulsen von innen oder außen nicht ausgeliefert zu sein, bedarf einer kundigen Anleitung, die – nur wenn sie erfahrungsbasiert ist – eine deutliche Wirkung zeigt, denn die Steuerungsfähigkeit des Einzelnen entwickelt sich durch Wahrnehmen und Erproben.

Hilflos ausgeliefert

Kinder und Jugendliche werden von einer allgegenwärtigen Bilderflut überschwemmt und permanent beschallt.

Jedes Piepsen des Smartphones drängt zur sofortigen Reaktion. Das Gefühl, etwas zu verpassen, wenn man nicht stets in den sozialen Netzwerken präsent ist und mitmisch, führt zu einem pausenlosen Getriebensein.

Dazu kommen oft Beleidigungen, verbale Verletzungen und Bloßstellung durch Bildmaterial – Grenzüberschreitungen also, die durch die Anonymisierung von Kontakten im Internet begünstigt werden. Auch hier sind Kinder hilflos ausgeliefert, wenn sie nicht Strategien lernen, selbstwirksam zu sein.

In permanenten Stresszustand versetzt

Zudem sind Kinder und Jugendliche begehrtes Ziel ausgeklügelter Werbestrategien, die raffiniert bis in die Kinderzimmer reichen. Von immer neuen Technologien werden sie zu versierten Usern gedrillt, ohne dass sie bemerken, wie diese elektronische Aufrüstung sie in einen permanenten Stresszustand versetzt. Der Neurologe Mark Williams spricht von einem »Diskrepanz-Monitor«, einem inneren Registrieren von vermeintlichen Mangelzuständen, die Stress auslösen: Die schöne bunte Werbewelt lebt von dem Versprechen, mit irgendeinem Produkt oder einer Dienstleistung behilflich zu sein – bei mehr Schönheit, einer besseren Figur, größerer Beliebtheit in der Gruppe, dem Wunsch »in« zu sein. Das Gefühl, nicht gut genug zu sein, wird erzeugt, um dann kurzfristig durch irgendein Angebot von außen übertüncht zu werden.

Mit schädlichen Auswirkungen

Die innere Spannung und das Erleben der Diskrepanz haben schädliche Auswirkungen bis tief in den Organismus hinein.

Gegensteuern kann man hier nicht allein durch Unterrichtseinheiten zu den Mechanismen der Werbung, denn die Information darüber ändert nichts an dem subtilen Einfluss auf die Innenwelt der Kinder und Jugendlichen.

Durch Information allein können sie nicht lernen, wie sie selbsttätig den »Diskrepanz-Monitor« ausschalten. Als fatale Art der Selbstmedikation bieten sich zur Spannungslösung Alkohol, Nikotin, Cannabis, – Substanzen, die die Gefühle von Angst, Unlust, Unzulänglichkeit besänftigen. Dass diese vermeintlichen Helfer schnell zu Kerkermeistern werden, ist bekannt. Nicht substanzgebunden, aber ebenso leicht Abhängigkeit erzeugend, sind die »kleinen Fluchten« in alle elektronischen Gefilde, die lustvolle Ablenkung versprechen.

Aussteigen aus der Reaktivität

Die elektronische Aufrüstung lässt sich nicht aufhalten. Und sie zu verteuflern, hilft auch nicht weiter. Wohl aber kann man ein Gespür beim Einzelnen dafür entwickeln, wie diese Technologien die Gedanken, Gefühle und das Verhalten subtil beeinflussen. Erst wenn der Einzelne dies wahrnimmt, kann er gegensteuern. Und wenn er aus der unmittelbaren Reaktivität aussteigen lernt, wird er »Herr im eigenen Haus«. Doch die Reaktivität wird durch die Außenorientierung befördert, während die Fähigkeit zur inneren Distanzierung und Selbstregulation nicht im gleichen Maße wächst. Es gilt also, ein Gegengewicht gegen die extreme Außensteuerung schaffen, der Kinder und Jugendliche heute ausgesetzt wird.

Bewältigungsstrategien

Welche Bewältigungsstrategien stehen zur Verfügung und helfen, mit diesem Übermaß an Außenorientierung, an Entfremdung und Virtualisierung, aber auch mit den inneren Ängsten und Spannungen konstruktiv und eigenmächtig umzugehen?

Den Schülern könnte eine kundige Anleitung bei der Bewältigung von Stress und Leistungsdruck helfen, selbsttätig die inneren Spannungen zu lösen und die Aufmerksamkeit zu steuern. Gerade am Beispiel des Stressgeschehens wird die enge Verbindung zwischen Körper und Geist deutlich.

Methoden der Stressbewältigung werden bislang noch kaum in den Schulen vermittelt – und wenn, dann analytisch und kognitiv, ohne sozusagen die Perspektive der Ersten Person erfahrungsbasiert mit einzubeziehen.

Nur wer sich mit seinem Körper »befreundet«, kann dessen Signale frühzeitig bemerken und gegensteuern.

Der menschlichen Fähigkeit zur exekutiven Kontrolle stehen die unwillkürlichen Mechanismen des Organismus entgegen:

Nehmen wir das Beispiel eines Menschen, der durch einen Olivenhain geht und plötzlich alarmiert zu Seite springt, weil er vermeintlich eine gefährliche Viper gesehen hat. Die Schlange als Schlüsselreiz bewirkt, dass über den Weg vom sensorischen Thalamus zur Amygdala eine automatisierte Schreckreaktion einsetzt. Ohne nachzudenken, springt der Mensch zu Seite. Dies ist der direkte kurze Weg der Informationsverarbeitung.

Wir haben aber auch den längeren, genaueren Weg über den präfrontalen Kortex. Hier kann der Reiz überprüft und eingeordnet werden. Das Verhalten dem Reiz gegenüber ist nun bewusst gewählt. Die vermeintliche Schlange kann genauer betrachtet und zum Beispiel als harmloser Stock identifiziert werden.

Diese Fähigkeit des Menschen, sich von der ersten unwillkürlichen Reaktion zu distanzieren, kann man trainieren. Hier ist das Terrain, die Selbstregulation einzuüben: Wenn Kinder

und Jugendliche z.B. wahrnehmen, wie sie durch ihr Smartphone oder die virtuellen Netzwerke gegängelt werden, können sie entscheiden, ob sie vielleicht auch einmal entdecken wollen, wie es sich »anfühlt«, offline zu sein oder sich wirklich zu treffen, statt virtuell verbunden zu sein. Erst wenn sie ihre Reaktivität überhaupt wahrnehmen, können sie gegensteuern und bekommen die Freiheit, bewusst eine Reaktion zu wählen.

Im Unterricht die Innenwelt erkunden und zur Ruhe kommen

Als Beispiel für ein in den Unterricht integriertes Konzept sei auf AISCHU (Achtsamkeit in der Schule) verwiesen, ein erfahrungsbasiertes Lernkonzept mit psychoedukativen Anteilen. Dabei führt man mit den Schülern nach einer Einführungsphase üblicherweise mehrmals pro Woche eine altersspezifisch abgestimmte und angeleitete Abfolge von Achtsamkeitsübungen durch. Die kontinuierliche Schulung differenziert die »Perspektive der ersten Person«, die Erfahrung des persönlichen Erlebens; die Psychoedukation steuert das Wissen z.B. über die Stressphysiologie bei, sodass dieses Wissen in der Relevanz für das eigene Erleben überprüft werden kann.

Neben körperorientierten Übungen gibt es Übungen zur Schulung der Wahrnehmung des inneren Dialogs sowie zur Reflexion von habitualisierten Denk-, Fühl- und Verhaltensmustern zum Einsatz. AISCHU enthält auch theoretische Anteile; hier lernen die Schüler, wie psychophysiologische Stressantworten entstehen und wie man diese durchbrechen kann.

Die Schüler sollen durch die Kombination von erfahrungsbasierten und psychoedukativen Modulen nicht nur lernen, ihre persönlichen Stressoren zu identifizieren und durch achtsamkeitsbasierte Maßnahmen ihre psychische Belastung zu senken, sondern

auch einen achtsameren Umgang mit sich selbst und mit anderen zu praktizieren. Selbstverständlich ist Voraussetzung, dass Lehrerinnen und Lehrer selbst die Haltung der Achtsamkeit verkörpern.

Fazit

Auf der Basis eines Selbst-Bewusstseins (das sich auf das Bewusstsein und das Wahrnehmen von Körper, Gedanken und Gefühlen stützen kann) entfalten sich das Potenzial des Einzelnen und seine Souveränität: nicht zum Spielball einer Außenorientierung zu werden, sondern die Reaktion auf Impulse – kommen sie von innen oder außen – bewusst zu wählen. Auf dieser Basis kann der Einzelne zum Subjekt seines Bildungsprozesses werden und seine Wahl treffen, auf eine bestimmte Art und Weise in der Welt zu sein. ■



Literatur:

- Kaltwasser, V. (2011): Achtsamkeit in der Schule – Bildung ist mehr als eine Anhäufung von Fachwissen. In.: Schulverwaltung NRW, H. 6, S. 177.
- Kaltwasser, V. (2013): Thema Achtsamkeit. Online Unterrichtsmaterialien der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung – DGUV: Konzentrieren, aber richtig! www.dguv-lug.de/konzentration.php.
- Der achtsame Dialog: www.dguv-lug.de/achtsamer_dialog.php.
- Achtsames Bewegen: www.dguv-lug.de/qigong.php.