

Lernen mit psychischen Belastungen

Zur Bedeutung von psychischen Belastungen und Störungen

Psychische Belastungen, Störungen und Erkrankungen nehmen in den letzten Jahren immer stärker zu – so hat es zumindest den Anschein. Schließlich hört und liest man immer häufiger davon. Dabei ist nicht ganz klar, ob psychische Belastungen und Störungen wirklich zunehmen oder ob sie einfach mehr Aufmerksamkeit erfahren und mit höherer Wahrscheinlichkeit diagnostiziert werden. Sicher ist, dass Eltern wie Erzieherinnen, Pädagogen, Ärztinnen und Ärzte heute stärker sensibilisiert sind. Sie nehmen psychische Belastungen eher wahr und sprechen diese auch leichter an. Dadurch ist es insgesamt einfacher geworden, psychische Belastungen und Störungen zu thematisieren.

Bestimmte Störungsbilder scheinen inzwischen „gesellschaftlich akzeptiert“, dazu gehören Phänomene wie „Burn-out“, „Stress“ oder „ADHS“. Diagnosen, die fast wie Modeerscheinungen wirken – mit allen damit verbundenen positiven wie negativen Begleiterscheinungen. Positiv ist auf jeden Fall, dass mehr darüber gesprochen wird und gesprochen werden kann. Damit geht einher, dass psychische Störungen insgesamt nicht mehr so stark tabuisiert werden wie noch vor einigen Jahrzehnten. So können heute auch psychische Störungen wie schwerwiegende Ess-Störungen oder Traumatisierungen viel freier und offener thematisiert werden. Negativ kann sich dagegen auswirken, dass dadurch einerseits viele schwerwiegende Störungen eher verharmlost werden beziehungsweise ihre Schwere nicht mehr erkannt wird. Andererseits nimmt der Druck zu, psychische Störungen auch entsprechend (medikamentös) behandeln zu lassen.

Nichtsdestotrotz begegnen viele Menschen psychischen Störungen und Belastungen nach wie vor mit Unwissen und damit verbundener Skepsis. Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen oder seelischen Behinderungen müssen sich beispielsweise oft rechtfertigen, warum sie nicht so viel arbeiten können. Sie stoßen auf Unverständnis, wenn sie nicht arbeitsfähig sind, weil ihnen

doch „offensichtlich“ nichts fehlt. Sollen sie sich doch einfach ein bisschen zusammenreißen oder ein paar Medikamente einnehmen, und schon ist alles gut...

So einfach ist es natürlich nicht. Die Begrifflichkeiten „psychische Belastungen“ und „psychische Störungen“ decken ein weites Feld ab. Dahinter verbergen sich ganz unterschiedliche Beeinträchtigungen und Störungsbilder mit sehr verschiedenen Ursachen, Auslösern und Auswirkungen.

Unabhängig davon ist es wichtig, psychische Belastungen wie psychische Störungen rechtzeitig zu erkennen. Denn nur so können Kinder (wie Jugendliche und Erwachsene) in für sie belastenden Situationen angemessen unterstützt werden. Dies gilt in besonderem Maße für Kinder und Jugendliche mit Lernbehinderungen, die besonderen psychischen Belastungen ausgesetzt sind. Werden diese Belastungen nicht rechtzeitig erkannt, werden die Kinder zunächst verhaltensauffällig, die Belastungen können sich dann leicht verfestigen und zu psychischen Störungen werden. Darüber hinaus können psychische Störungen – vor allem in der frühen Kindheit – aber auch mit ursächlich für Lernbehinderungen sein. Es gibt also viele Gründe, sich näher mit diesem wichtigen Thema auseinanderzusetzen.

Nach einem kurzen Überblick über psychische Störungen und Belastungen im Allgemeinen werden wir auf den Zusammenhang von psychischen Belastungen/Störungen und Lernbehinderungen eingehen. Dabei wird deutlich, dass es hier vielfältige Beeinflussungen und Interaktionen gibt, da Lernen und Psyche eng miteinander verbunden sind.

Psychische Belastungen und Störungen

Bevor im Folgenden genauer auf den Zusammenhang von Lernbehinderungen und psychischen Belastungen eingegangen wird, werden zuerst kurz die Begrifflichkeiten genauer betrachtet.

Was sind psychische Störungen?

Psychische Störungen werden in der klinischen Psychologie über das menschliche Verhalten bestimmt: Sie zeigen sich als Störungen des Verhaltens. In der Regel wird dabei von einer psychischen Störung gesprochen, wenn mehrere der folgenden Merkmale vorliegen:¹

- **Statistische Seltenheit**

Eine psychische Störung tritt statistisch gesehen selten auf (also bei prozentual wenigen Menschen). Ein Verhalten ist dementsprechend keine psychische Störung, wenn es sich bei vielen Menschen zeigt. Es ist also

¹ definiert nach: Davison, Neale; *Klinische Psychologie*, Beltz 2002.

„nicht normal“ in dem Sinne, dass es von einer (statistischen) Norm abweicht.

Angstgefühle hat jeder schon einmal erlebt. Angst wird als natürliche Reaktion auf eine (objektive) Gefahr interpretiert, die uns dabei hilft, angemessen auf diese Bedrohung zu reagieren. So genannte Angststörungen jedoch erleben nur sehr wenige Menschen. Ihre Angstzustände sind wesentlich stärker und (objektiv) unbegründet. So werden Phobien beispielsweise durch spezifische Gegenstände (Spritzen), Tiere (Spinnen), Situationen (geschlossene Räume) oder Umweltgegebenheiten (Höhe, Wasser) ausgelöst. Während das Gefühl der Angst also noch keine psychische Störung ist, können sich unspezifische Ängste zu Phobien (Angststörungen) entwickeln.

- Verletzen von sozialen Normen
Menschliches Verhalten kann dann als psychische Störung gelten, wenn es den Regeln und Normen einer Gesellschaft widerspricht. An dieser Stelle wird deutlich, dass psychische Störungen stets auch relativ sind – abhängig von der Gesellschaft, in der sie beobachtet und beschrieben werden. Was in einer Kultur der Norm entspricht, kann in einer anderen als abnorm gelten. Dies zeigt sich in ganz verschiedenen Bereichen, beispielsweise dem Umgang mit Trauer, dem allgemeinen Zeigen von Gefühlen, ...

Dieser Faktor zeigt exemplarisch, dass gerade für die Beurteilung psychischer Störungen Begriffe wie „Norm“, „Objektivität“ und „Subjektivität“ besonders problematisch sein können.

- Persönliches Leid
Auch persönliches Leid spielt bei manchen psychischen Störungen eine Rolle. Verhalten gilt dann als gestört, wenn der Betroffene selbst sehr darunter leidet.
- Beeinträchtigung der Lebensführung

Psychische Störungen können sich darin zeigen, dass sie das Leben der Betroffenen negativ beeinflussen, so dass zum Beispiel die Arbeit oder persönliche Beziehungen darunter leiden. Menschen mit psychischen Erkrankungen können aufgrund der Schwere ihrer Störung beispielsweise nicht mehr arbeitsfähig sein und ihren Arbeitsplatz verlieren oder ihre Familie psychisch wie physisch gefährden.

- Unangemessenes Verhalten
Menschen mit psychischen Störungen können schließlich unangemessene Reaktionen auf Belastungen aus der Umgebung zeigen. Sie reagieren beispielsweise extrem und übertrieben.

Zusammengefasst: Eine psychische Störung ist eine erhebliche Abweichung von der Norm im Erleben oder Verhalten. Sie betrifft die Bereiche des Denkens, Fühlens und Handelns und ist oft – aber nicht immer – mit psychischem Leiden bei den Betroffenen verbunden. Die Wissenschaften, die sich mit diesen Störungen beschäftigen, sind die Klinische Psychologie und die Psychiatrie.

Was gilt als psychische Störung?

Psychische Störungen können sich auf sehr unterschiedliche und vielfältige Art zeigen. Neben Angststörungen (wie Phobien, Zwangstörungen aber auch Posttraumatische Belastungsstörungen) zählen psychophysiologische/psychosomatische Störungen wie Stress oder Essstörungen, aber auch Affektive Störungen (zum Beispiel Depressionen) und Substanzinduzierte Störungen (Alkohol- oder Drogenabhängigkeit) dazu. Diese sehr unterschiedlichen Beispiele zeigen das weite Spektrum möglicher psychischer Störungen.

Psychophysiologische Störungen

Psychophysiologische, auch psychosomatische Störungen genannt, ver-

weisen auf die enge Interaktion von Körper und Seele: Ernsthaft körperliche Symptome wie Asthma oder Bluthochdruck können durch emotionale Faktoren bedingt sein oder sich dadurch verschlimmern. Hier zeigt sich der Einfluss der Seele (Psyche) auf den Körper (Soma) deutlich. Es handelt sich um wirkliche Krankheiten, die den Körper schädigen.

Klassifikation

Um diese unterschiedlichen Formen, Merkmale und Ausprägungen besser verstehen und erklären zu können, wurde mithilfe so genannter „Klassifikationen“ versucht, psychische Störungen zu ordnen. Jeder Versuch einer Ordnung hängt dabei selbstredend von den gegenwärtigen, auch kulturell bedingten Vorstellungen zusammen. Im Wesentlichen spielen heute zwei Diagnose- und Klassifikationsschemata eine Rolle:

- Die internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme ICD-10 (auf Englisch International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) der WHO ist das wichtigste, weltweit anerkannte Diagnoseklassifikationssystem der Medizin.

- Das besonders in der psychiatrischen und psychologischen Forschung gebräuchliche DSM-V (auf Deutsch: Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen) der American Psychiatric Association.

Dass diese Klassifikationen, wie die Forschung selbst, stets durch geistige Strömungen ihrer Zeit geprägt werden, zeigt aktuell die äußerst kontrovers geführte Diskussion um die neue, revidierte Ausgabe des DSM-V, die Ende Mai 2013 vorgestellt wurde. Darin wurden revidierte und erneuerte Kriterien (Klassifikationen) von psychischen Störungen vorgestellt, was nicht ohne Diskussionen in der Fachwelt sowie der Presse blieb.

Die Klassifizierung mit Hilfe der ICD-10 zeigt, dass psychische Störungen (wie körperliche Beschwerden oder Beeinträchtigungen) als (chronische) Krankheiten gelten, die mit Hilfe medizinischer und psychologischer Diagnosen festgestellt und behandelt werden können. Dabei kann einerseits das körperliche Wohlbefinden leiden, bis hin zu körperlichen Beeinträchtigungen (wie beispielsweise bei Suchterkrankungen oder Ess-Störungen), andererseits können sich aber auch wenige bis keine körperliche Auffälligkeiten zeigen.

Die Beschreibung psychischer Störungen dient dabei insbesondere dazu, zu beschreiben, dass und wie sich Menschen (von der Norm abweichend) verhalten. Psychische Störungen äußern sich also, wie oben beschrieben, in (offensichtlichen) Verhaltensweisen der Menschen. Damit sind die Ursachen, die Gründe für diese Störungen noch nicht bestimmt.

Was sind psychische Belastungen?

Eine bestimmte Situation kann die Psyche eines Menschen belasten. Als psychische Belastung wird „die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken“² beschrieben. Psychische Belastungen wirken demgemäß von außen auf den Menschen ein. Belastend können Ereignisse, Erlebnisse und Situationen sein, die wir nicht beeinflussen können.

Psychische Belastungen beschreiben keine Eigenschaften oder Defizite einer Person, sondern vielmehr, wie ein Mensch eine Situation wahrnimmt und empfindet.

Diese Belastungen müssen nicht automatisch schädlich sein, sie können sogar positive Auswirkungen haben und anregend wirken. In diesem Fall können sie zur persönlichen Entwicklung beitragen. Eine schädliche Belastung dagegen kann unter

anderem zu psychosomatischen Erkrankungen führen.

Zum Unterschied zwischen psychischen Belastungen und psychischen Störungen

Psychische Belastungen sind noch keine psychischen Störungen – es können sich aber Störungen entwickeln, wenn Kinder (und Erwachsene) keine angemessene Unterstützung erfahren.

Belastungen bei Kindern

Manche Kinder müssen in Situationen aufwachsen, die für sie belastend sind. Diese Situationen können kurzfristig oder dauerhaft sein. Psychisch belastet sind Kinder beispielsweise dann, wenn ihnen eine feste und sichere Bindung fehlt. Zum Beispiel, weil die Eltern selbst überfordert oder (psychisch) krank sind. Eltern, die selbst unsicher sind und Ängste haben, können ihren Kindern keine Sicherheit geben. Auch materielle Unsicherheiten können zu psychischen Belastungen führen. Schließlich können (für Kinder) plötzlich auftretende negative Veränderungen psychisch belastend sein. So leiden Kinder beispielsweise darunter, wenn es Streit in der Familie gibt, wenn sich die Eltern trennen oder wenn sie eine für sie wichtige Bezugsperson verlieren.

Beispiel Stress

Stress kennt jeder. Stress ist in aller Munde. Stress hat jeder. So hat man zumindest oft den Eindruck. Stress ist eine dieser „psychosomatischen Störungen“, die zugleich ein Wort aus unserer Alltagssprache ist. Im Alltag sind wir gestresst, wenn wir viele Dinge erledigen müssen (oder wollen) und dafür (zu) wenig Zeit haben.

Wir fühlen uns gehetzt und unter Druck.

Diese umgangssprachliche Verwendung von Stress verweist auf die psychologische Bedeutung. Dabei gibt es keine eindeutige, einfache Definition von Stress. Stress im psychologischen Sinne kann einerseits ein Reiz sein (und damit eine psychische Belastung) oder die Reaktion auf Umweltbedingungen wie eine psychische Belastung. Zu viel (emotionaler) Druck kann beispielsweise Stress auslösen. Ein Kind, das in der Schule schlechte Noten hat, kann dies als Stress erleben.

Es fühlt den Druck von seinen Eltern oder Lehrerinnen und Lehrern, dass es bessere Noten schreiben soll. Das Kind will weder Eltern noch Lehrkräfte enttäuschen und setzt sich selbst unter Druck. Ähnliches kann auch für jeden Jugendlichen vor einer wichtigen Prüfung gelten oder für einen Angestellten, der Verantwortung für ein wichtiges Projekt übernommen hat. Ihr Körper reagiert auf den psychischen Druck, den eine bestimmte Situation auslöst: Der Herzschlag erhöht sich, die Atmung wird schneller, man beginnt zu schwitzen. Der Körper schüttet Stresshormone aus, das Immunsystem reagiert.

Psychische Behinderungen

Eine psychische Behinderung bezeichnet die dauerhafte und gravierende Beeinträchtigung der gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Teilhabe einer Person aufgrund von Symptomen einer psychischen Störung. Psychische Behinderungen sind für Außenstehende oft unsichtbar. Psychische Behinderungen zeigen sich in der Regel durch

- die Beeinträchtigung einer oder mehrerer psychischer Funktionen als Folge einer psychischen Erkrankung. Dazu zählen beispielsweise Störungen der Aufmerksamkeit, der emotionalen Stabilität, der kognitiven Funktionen, der Motivation, ...

- Schwierigkeiten mit der Selbstversorgung, der Kommunikation, den Arbeitsanforderungen, ...

Von psychischen Belastungen zu psychischen Störungen

Solange die beschriebene stressbedingte Anspannung nicht lange andauert, sondern nur eine kurzfristige psychische Belastung ist (wie dies bei Prüfungssituationen der Fall ist), ist Stress ein normaler Teil unseres modernen Lebens, mit dem die meisten Menschen umgehen können. Verändert sich die Situation jedoch nicht und bleibt die psychische Belastung über einen längeren Zeitraum erhalten, ist die Situation eine andere: Dauerhafter Stress kann körperliche Krankheiten auslösen, ebenso wie psychische Störungen.

Das Beispiel Stress zeigt, wie sich psychische Belastungen zu psychischen Störungen entwickeln beziehungsweise ausweiten können. Entscheidend sind dafür mehrere Faktoren:

- Faktor Zeit: Je länger eine psychische Belastung besteht, desto wahrscheinlicher werden psychische Störungen.
- Faktor Resilienz (Widerstandsfähigkeit): Kinder (aber auch Erwachsene) gehen sehr unterschiedlich mit belastenden Faktoren um. Je stärker (resilienter) sie sind, desto unbeschadeter überstehen sie belastende Situationen.
- Faktor Bindung: Dies wiederum hängt auch davon ab, wie viel Unterstützung sie in ihrem Umfeld erfahren (können).

Psychischen Belastungen entgegenwirken

Umso wichtiger ist es, dass wir Kinder mit psychischen Belastungen nicht alleine lassen, sondern sie darin unterstützen, mit ihrer Situation zurechtzukommen. Entscheidend ist dementsprechend, psychische

Belastungen rechtzeitig zu erkennen. Ein mögliches Anzeichen dafür ist auffälliges (das bedeutet auch: zu unauffälliges) Verhalten.

Anzeichen: Auffälliges Verhalten

Auffälliges Verhalten zeigt sich bei Kindern oft dann, wenn sie psychischen Belastungen ausgesetzt sind: Sie entwickeln „Verhaltensauffälligkeiten“ – die sich auch zu Verhaltensstörungen entwickeln können. So werden sie beispielsweise aggressiv – oder ziehen sich immer weiter zurück. Sie werden schüchterner und ängstlicher – oder trösten sich mit Süßigkeiten.

Lea

Leas Eltern sind beide gut verdienende Akademiker. Ihre beiden Geschwister sind gut in der Schule. Von Lea erwarteten ihre Eltern das selbe. Doch Lea lernte langsamer als ihre Geschwister. Ihr Schriftbild war unausgewogen und schwer zu entziffern. Sie konnte sich nicht alle Buchstaben merken und das Rechnen fiel ihr auch schwer. Ihre Lehrerin verglich sie oft mit ihrer älteren Schwester: „Das hat Ilona aber schneller gelernt“, „Mensch, das musst du doch verstehen, das konnte deine Schwester doch auch...“.

Leas Mitschüler lachten sie oft aus, wenn sie die falschen Antworten gab oder gar nicht reagierte, wenn sie aufgerufen wurde. Lea schaute lieber aus dem Fenster, träumte vor sich hin und bekam im Unterricht nicht viel mit. Ihre Eltern förderten und forderten sie von Beginn an. Dabei waren sie auch sehr streng. Lea durfte erst spielen, wenn alle ihre Hausaufgaben erledigt waren. Da Lea auch zu Hause viel vor sich hin träumte und „trödelte“, gab es oft Streit und Tränen. In der Schule wurde sie dadurch nicht besser. Sie, die im Kindergarten ein fröhliches Kind war, wurde immer stiller und zog sich immer mehr in sich zurück. Sie naschte heimlich Süßigkeiten, wurde dicklicher und nässte nachts wieder ein.

Das war für ihre Eltern eine Zeichen, dass sich etwas ändern musste.

Rafael

Rafael war schon im Kindergarten auffällig: Obwohl er relativ klein war, hatten viele Kinder Angst vor ihm. Ohne zu fragen, nahm er sich das Spielzeug das er gerade wollte, auch wenn ein anderes Kind damit spielte. Wenn ihn etwas störte oder ärgerte, wurde er schnell aggressiv. Er konnte nicht verlieren und änderte deshalb gerne während des Spiels die Regeln. Manchmal schubste er auch ein anderes Kind zur Seite, ohne dass ein Auslöser zu erkennen war.

Rafael hatte einen schweren Start ins Leben. Seine Mutter war auch während der Schwangerschaft mit ihm drogensüchtig. Zwischendurch war sie clean, aber sie fiel immer wieder in ihre alten Abhängigkeiten zurück: Zigaretten, Alkohol, immer wieder auch härtere Drogen. Wenn sie nüchtern war, kümmerte sie sich liebevoll um ihren Sohn. Aber wenn sie im Rausch war, konnte es durchaus passieren, dass sie ihren Sohn für ein, zwei Tage vergaß.

Am Anfang hatte sich noch ihre Mutter um Rafael gekümmert, doch sie starb, als er vier Jahre alt war. Seitdem hat Rafael gelernt, dass er sich nur auf sich selbst verlassen kann.

Was Eltern tun können

Wenn Eltern auffälliges Verhalten feststellen, sollten sie ihr Kind zuerst genauer beobachten: In welchen Situationen verhält sich das Kind „nicht normal“? Gibt es einen Auslöser? Kann man mit dem Kind darüber sprechen?

Eltern, die sich unsicher sind, sollten mit Fachkräften ihres Vertrauens über ihre Beobachtungen und Gefühle sprechen.

*Martina Ziegler
erschieden in:
LERNEN FÖRDERN
Heft 3 2013*