

Das Modell BASIC Ph

Das von Mooli Lahad (Direktor des Community Stress Prevention Centre in Kiryat Shmona, Israel) entwickelte Konzept BASIC Ph kann bei der Bewältigung von Verlusten hilfreich sein. Es ermöglicht, das Verhalten der Jugendlichen aus einer ressourcenorientierten Perspektive zu verstehen und es lässt sich für die konkrete Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern einsetzen. Das Konzept hat seine Wurzeln in der Resilienzforschung, also der Erforschung der psychischen Widerstandsfähigkeit. Sie zeigte, dass Menschen trotz hoher psychischer Belastungen gesund bleiben können. Forschungsergebnisse belegen, dass die meisten Menschen in der Lage sind, sehr belastende bzw. traumatische Erlebnisse ohne therapeutische Intervention verarbeiten können. Diese Widerstandskraft ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal, sondern erwerbbar. Im „Resilienzkonzept“ wird der Blick auf die Ressourcen gerichtet und der Mensch als aktiver Bewältiger seines Lebens gesehen.

Nach Lahad gibt es sechs grundlegende Bewältigungsstrategien, die alle gelebt werden können. Meist zeigen Personen jedoch ganz individuelle „Vorlieben“ für eine Strategie oder eine Kombination von Strategien, mit denen sie auf belastende Situationen üblicherweise reagieren. (Im Konzept BASIC Ph steht jeder Buchstabe für einen Bewältigungsstil.)

Das BASIC Ph-Konzept

B	Belief	Glaube/Religion/Spiritualität, Überzeugungen, Werte
A	Affects	verbaler und nonverbaler Ausdruck von Gefühlen
S	Social	soziale Aspekte wie Teil einer Gruppe/Familie zu sein sowie Unterstützung durch diese zu erhalten
I	Imagination	Phantasie, Kreativität, Humor, Kunst, Musik, Literatur, geleitete Phantasien/Träumerei
C	Cognition	Informationen suchen, Fakten klären, Schlüsse ziehen, Probleme lösen, Planungen angehen
Ph	Physical	Aktivitäten, Bewegung, Sport, Arbeiten, Spielen, Essen, Trinken, Schlafen, muskuläre Relaxation

Umsetzung des BASIC Ph-Konzepts in der Schule

Nutzt man das Konzept für die Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern, so muss ein gewisses Maß an Selbstreflexion vorausgesetzt werden. Verteilen Sie vorab Zettel oder Karten. Bitten Sie die Jugendlichen aufzuschreiben, was ihnen schon einmal geholfen hat, als sie in einer schwierigen Situation waren, egal ob es komisch scheint oder nicht. Jeweils ein Aspekt auf einen Zettel oder eine Karte.