

# Maya: Wenn Belastung leise wird

## Teil 1: Was die Lehrkraft zunächst sieht

Maya ist 13 Jahre alt und besucht die 7. Klasse. Sie galt bislang als zuverlässige, eher ruhige Schülerin. Schriftliche Aufgaben erledigt sie sorgfältig und überwiegend auf ihrem bisherigen Leistungsniveau.

Seit einigen Wochen fällt jedoch auf, dass Maya sich im Unterricht deutlich seltener beteiligt. Besonders bei spontanen Wortmeldungen, Präsentationen und größeren Gruppenarbeiten wirkt sie angespannt und versucht zunehmend, sich solchen Situationen zu entziehen.

Bei einem angekündigten Kurzvortrag bittet Maya am Morgen darum, erst in der nächsten Stunde präsentieren zu müssen. Sie sagt, ihr sei übel und sie habe Bauchschmerzen. In der folgenden Woche fehlt sie an dem Tag, an dem eine weitere Präsentation vorgesehen ist.

Gleichzeitig zeigt sich kein durchgehend einheitliches Bild: Im Zweierkontakt und mit zwei vertrauten Mitschülerinnen beteiligt sich Maya lebhaft, lacht und wirkt deutlich gelöst. Bei schriftlichen Aufgaben arbeitet sie weiterhin konzentriert.

Eine Kollegin berichtet allerdings, Maya sitze in den Pausen inzwischen häufiger allein und wirke manchmal müde. Auf Nachfrage antwortet Maya meist: „Alles gut. Ich bin nur ein bisschen fertig.“

Im Unterricht bereitet sie Antworten oft lange vor und meldet sich dann doch nicht. Wird sie direkt aufgerufen, sagt sie häufiger: „Ich weiß es nicht. Fragen Sie jemand anderen!“ Auch wenn ihre schriftliche Antwort anschließend zeigt, dass sie die Aufgabe durchaus verstanden hatte.

Bei einer Gruppenarbeit überlässt Maya einer Mitschülerin die Präsentation des gemeinsamen Ergebnisses. Als die Lehrkraft sie ermutigt, wenigstens einen kurzen Abschnitt selbst vorzustellen, antwortet sie: „Kann sie doch machen. Ist doch egal.“ Später sagt die Mitschülerin zur Lehrkraft: „Maya macht sich vorher immer total verrückt. Eigentlich kann sie das doch.“

Die Lehrkraft fragt sich, ob Maya momentan einfach besonders zurückhaltend ist, unter schulischem Druck steht oder ob hinter der Veränderung mehr steckt. Noch wissen wir nicht, warum...

### Arbeitsauftrag: Teil 1

1. Was ist beobachtbar und welche unterschiedlichen Erklärungen sind denkbar?
2. Analysieren Sie eine typische Situation:  
**S – Situation:** Wann zeigt sich das Verhalten besonders?  
**O – Organismus (individuelle Bedingungen):** Welche individuellen Bedingungen oder Belastungen könnten eine Rolle spielen?  
**R – Reaktion:** Was zeigt sich körperlich, emotional, gedanklich und im Verhalten?  
**K – Konsequenz:** Was wird für Maya kurzfristig leichter und was könnte langfristig schwieriger werden?
3. Was wäre zunächst ein angemessener pädagogischer Schritt?

**Bitte erst nach der Bearbeitung von Teil 1 umdrehen.**

## Teil 2: Neue Informationen

### Was die Lehrkraft zunächst nicht wusste

In einem späteren Einzelgespräch erzählt Maya, dass sie sich in letzter Zeit häufig Gedanken darüber macht, wie sie auf andere wirkt.

Nach Situationen, in denen sie im Unterricht etwas gesagt oder vor anderen gesprochen hat, beschäftigt sie sich manchmal noch lange damit: „Ich denke dann die ganze Zeit darüber nach, ob das irgendwie peinlich war.“

Maya vergleicht sich außerdem häufig mit Mitschülerinnen und mit Jugendlichen, denen sie auf Social Media folgt. Gleichzeitig nutzt sie digitale Medien keineswegs nur belastend: Sie hält darüber Kontakt zu Freundinnen, schaut Lern- und Kreativinhalte und beschreibt dies teilweise als entspannend.

In ihrer Klasse werden gelegentlich Fotos oder kurze Clips aus dem Schulalltag in Gruppenchats geteilt. Vor einigen Wochen wurde auch ein kurzer Clip weitergeschickt, in dem Maya bei einer schulischen Aktion ins Stocken geriet. Der Clip wurde auf ihre Bitte wieder gelöscht. Hinweise darauf, dass Maya systematisch gemobbt wird, gibt es bislang nicht.

Maya erzählt außerdem, dass sie inzwischen häufiger einen KI-Chatbot (ChatGPT) nutzt. Anfangs habe sie ihn vor allem verwendet, um schwierige Nachrichten zu formulieren oder Gespräche vorher durchzuspielen.

Mittlerweile fragt sie den Chatbot aber auch nach sozialen Situationen, zum Beispiel: „War das komisch, was ich gesagt habe?“ „Was denken die jetzt wahrscheinlich über mich?“ oder: „Soll ich morgen lieber nichts sagen, wenn ich mir nicht sicher bin?“ Manchmal fragt Maya mehrfach nach oder formuliert dieselbe Situation etwas anders, bis die Antwort sie beruhigt. Sie sagt: „Da kann ich so oft nachfragen, wie ich will. Bei anderen wäre mir das irgendwann peinlich.“ Auf die Frage, ob ihr die Antworten helfen, sagt sie: „Schon. Dann bin ich erstmal beruhigt. Aber manchmal denke ich später wieder darüber nach.“

### Arbeitsauftrag: Teil 2

Betrachten Sie den Fall nun noch einmal mit den zusätzlichen Informationen.

1. Was verändert sich an Ihrer bisherigen Arbeitshypothese?
2. Wo können Social Media und der KI-Chatbot für Maya Ressource sein? Wo könnten Vergleich oder Rückversicherung das Problem aufrechterhalten?
3. Was erklärt der digitale Kontext nicht?
4. Was wäre jetzt ein realistischer erster pädagogischer Schritt?