



Simone Kriebs

Resilienz in der Schule

Wie Kinder stark werden

Simone Kriebs
Resilienz in der Schule
Wie Kinder stark werden



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

SIMONE KRIEBS

RESILIENZ IN DER SCHULE

WIE KINDER STARK WERDEN

Junfermann Verlag
Paderborn
2019



| | |
|---------------------------------|--|
| Copyright | © Junfermann Verlag, Paderborn 2019 |
| Coverfoto | © Tijana87 – www.istockphoto.com |
| Abbildungen | S. 141 ff. Peter Luttkke |
| Covergestaltung / Reihenentwurf | JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn |
| Satz & Layout | JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn |

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

| | |
|--|---|
| Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek | Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar. |
|--|---|

ISBN 978-3-95571-808-4

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-95571-806-0 (EPUB), 978-3-95571-805-3 (Print),

978-3-95571-807-7 (MOBI).

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Einleitung..... | 9 |
| TEIL I: MERKMALE VON RESILIENZ | 15 |
| 1. Was heißt Resilienz?..... | 17 |
| 1.1 Die Schlüssel zur Resilienz | 18 |
| 1.1.1 Akzeptanz | 19 |
| 1.1.2 Optimismus | 21 |
| 1.1.3 Selbstwirksamkeit | 24 |
| 1.1.4 Eigenverantwortung | 27 |
| 1.1.5 Netzwerkorientierung | 29 |
| 1.1.6 Lösungsorientierung..... | 32 |
| 1.1.7 Zukunftsorientierung..... | 34 |
| 1.2 Resilienz vorleben – geht das? | 36 |
| 1.2.1 Gewohnheiten und Entwicklung..... | 38 |
| 1.2.2 Wege aus der Zielfalle..... | 42 |
| 2. Die innere Haltung als Grundlage zur Resilienzförderung..... | 49 |
| 2.1 Was sind herausfordernde Schüler?..... | 50 |
| 2.1.1 Die eigene Komfortzone..... | 51 |
| 2.1.2 Schüler in herausfordernden Lebenssituationen | 56 |
| 2.2 Beziehung als Schlüssel zur Persönlichkeitsentwicklung | 61 |
| 2.2.1 Gleichwürdige Beziehungsgestaltung | 62 |
| 2.2.2 Zwischenmenschliche Hierarchie | 63 |
| 2.3 Ablehnung und seelischer Schmerz | 65 |
| 2.3.1 Den anderen zum Objekt machen | 66 |
| 2.3.2 Selbstabwertung: ein innerer Teufelskreis..... | 69 |
| 3. Das resiliente Gehirn | 73 |
| 3.1 Die Subjektivität der Wahrnehmung..... | 73 |
| 3.1.1 Das dreigeteilte Gehirn | 76 |
| 3.1.2 Hund, Eule und Krokodil – das Gehirn kindgerecht erklärt | 79 |
| 3.2 Alarmanlage Gehirn..... | 81 |
| 3.2.1 Wenn die Welt bedrohlich wirkt | 81 |
| 3.2.2 Kindeswohlgefährdung?! | 83 |

| | |
|--|-----|
| TEIL II: RESILIENZ IN DER (SCHUL-)PRAXIS | 87 |
| 4. Resilienz ganzheitlich gefördert | 89 |
| 4.1 Veränderung beginnt im Kopf!..... | 90 |
| 4.2 Überzeugungen und Glaubenssätze: Resilienz durch Mentaltraining | 92 |
| 4.3 Beziehung und soziale Rollen: Resilienz durch Verhaltensänderung | 99 |
| 4.3.1 Äußere Bedingungen | 100 |
| 4.3.2 Reaktionsstruktur | 103 |
| 4.3.3 Innere Wahrnehmung, die sich auf das äußere Verhalten überträgt..... | 108 |
| 4.4 Innere Ressourcen und die Macht des Lächelns: Resilienz durch Gefühlsregulation | 110 |
| 4.4.1 Lower Self und Higher Self..... | 111 |
| 4.4.2 Shortcuts: schnelle Einflussnahme auf unsere Gefühle | 114 |
| 5. Ich denke, also bin ich (nicht) resilient? | 127 |
| 5.1 Meinungsverschiedenheiten akzeptieren lernen..... | 128 |
| 5.2 Shortcuts: schnelle Einflussnahme auf unsere Gedanken | 133 |
| 6. Resilienzförderung in der Klassengemeinschaft | 137 |
| 6.1 Von der Lehrkraft zum Lernbegleiter | 137 |
| 6.2 Die vier Persönlichkeitstypen in einer Gruppe | 138 |
| 6.2.1 Der Schaf-Typ | 142 |
| 6.2.2 Der Wolf-Typ | 144 |
| 6.2.3 Der Kakadu-Typ | 146 |
| 6.2.4 Der Eichhörnchen-Typ | 148 |
| 7. Beziehungsrituale | 153 |
| 7.1 Begrüßung unter der Lupe..... | 155 |
| 7.2 Übungen mit Körperkontakt..... | 156 |
| 7.3 Übungen zum Blickkontakt | 160 |
| 7.4 Teamfähigkeit stärken: mehr WIR, weniger ICH | 164 |
| 7.5 Komplimente machen | 168 |
| 8. Glück und Dankbarkeit | 173 |
| 8.1 Was ist Glück? Austausch und Übungen..... | 174 |
| 8.2 Mit Dankbarkeit gegen das Mangelbewusstsein | 179 |

| | |
|--|-----|
| 9. Achtsamkeit | 183 |
| 9.1 Konzentration aller Sinne auf das Hier und Jetzt | 184 |
| 9.2 Achtsamkeit für den Körper..... | 188 |
| 9.3 Meditationen | 190 |
| | |
| Nachwort | 199 |
| Literatur..... | 203 |
| Über die Autorin..... | 205 |

Einleitung

„Man kann in Kinder nichts hineinprügeln, aber vieles herausstreichen.“

(Astrid Lindgren)

Seit 17 Jahren begleite ich Schüler¹, Lehrer und Eltern und erlebe, dass sich die Bedingungen an staatlichen Schulen in dieser Zeit stark verändert haben. Die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen finden meist zu wenig Berücksichtigung. Das System Schule ist selten wirklich aus Sicht der Schülerinnen und Schüler gedacht und nicht ausreichend auf die Bedingungen und Anforderungen einer guten Lernumgebung ausgelegt. Anstatt die Stärken des Einzelnen zu sehen und zu fördern, wird der Fokus auf die Schwächen gelegt. Erfolgreich ist, wer die curricularen Ziele schnell und effizient erreicht und die vorgegebenen Anforderungen entlang einheitlicher Parameter erfüllt. Der gesellschaftliche Leistungsdruck macht auch vor den Schulen, Lehrkräften, Schülern und Eltern nicht halt!

Nicht zuletzt durch Qualitätsanalysen, Vergleichsarbeiten, Inklusion, Turbo-Abi und Pisa wird der Schwerpunkt zunehmend auf die überprüfbaren Ergebnisse und Standards gerichtet. Doch sehr viele Kinder haben immer wieder Probleme mit den Anforderungen des Bildungssystems. Das ist nicht nur an den Noten abzulesen, sondern auch an Verhaltensauffälligkeiten, Konzentrationsproblemen, Prüfungsängsten und anderen besorgniserregenden Phänomenen.

Bei der Frage, wer für die zunehmenden Schwierigkeiten verantwortlich ist, erlebt man ein regelrechtes Pingpongspiel. Jeder möchte den ungeliebten Pokal der Verantwortung schnell weiterreichen. Ein Schwerpunkt meiner Arbeit mit Schulen besteht darin, allen Beteiligten die eigenen Spiel- und Verantwortungsräume aufzuzeigen und sie zu animieren, diese aktiv zu gestalten. Dazu gehört mit Sicherheit eine Menge Mut vonseiten aller, bedeutet es doch nicht selten, entgegen allgemeiner Vorgaben und Vorstellungen anderer neue Wege einzuschlagen. Veränderungen benötigen ein starkes Team, das sich gegenseitig anspornt und beflügelt, und vor allem braucht es eine Vision davon, wie es sein *könnte*. In meiner Vision sehe ich Schulen, in denen sich Menschen begegnen und unterstützen. Menschen, die sich nicht hinter einer Rolle verstecken, sondern authentisch sind, sich Mut machen und spüren, dass sie

1 Um den Lesefluss nicht zu stören, habe ich mich entschieden, ausschließlich das generische Maskulinum zu verwenden. Ich möchte jedoch darauf hinweisen, dass immer beide Geschlechter gemeint sind.

Einfluss haben. Welche Vision verfolgen Sie? (Und haben Sie Ihre Vision überhaupt noch vor Augen?)

Die Sorge der Eltern um die Zukunft ihrer Kinder ist verständlich, Maßnahmen, die aus dieser Sorge heraus getroffen werden, sind jedoch ein weiterer Faktor, der Unsicherheit und Unruhe verbreitet. Speziellen „elitären“ Schulformen und guten Noten wird ungesund viel Bedeutung beigemessen, sodass viele Kinder bereits ab der zweiten Klasse Nachhilfe bekommen, um nur ja auf das Gymnasium zu kommen. Ein Kind ohne zusätzliche Förderung in irgendeinem Bereich ist heutzutage fast undenkbar. Lehrkräfte werden kritisiert und unter Druck gesetzt, den Schülern die von den Eltern erwarteten Noten zu geben. Dadurch sitzen viele Lehrer zwischen zwei Stühlen: Einerseits sollen sie den Anforderungen der Bildungspolitik gerecht werden und andererseits den Erwartungen der Eltern.

Was dabei vergessen wird: Eine unauffällige und erfolgreiche Schulkarriere ist noch lange nicht gleichzusetzen mit einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung. Häufig zeigen sich Stress- und Überforderungssymptome bei sehr angepassten Schülern nur zeitverzögert. Zudem findet oft auch eine negative Beeinflussung statt: Mit zunehmendem Stress der Erwachsenen werden wichtige resilienzfördernde Faktoren der Kinder und Jugendlichen wie z. B. Selbstwirksamkeit, Verantwortungsübernahme und Beziehungsgestaltung, um nur einige zu nennen, mehr und mehr in den Hintergrund gedrängt. Das Hauptaugenmerk wird auf Optimierung, Effizienz und Erfolg gesetzt. Doch Menschen sind keine Maschinen. Sie brauchen bereichernde und anregende Beziehungen, um ihre Potenziale entfalten zu können. Je jünger ein Mensch ist, desto mehr benötigt er ein wertschätzendes soziales Umfeld zum Lernen. Junge Menschen lernen nur von den Personen, die sie als Vorbild anerkennen und zu denen sie eine positive Beziehung aufbauen konnten. Dieser zwischenmenschliche Aspekt wird in all dem Optimierungswahn völlig vernachlässigt. „Ziele der Schule sind es, die Schülerinnen und Schüler dabei zu unterstützen, ihre Person zu entfalten, selbstständig Entscheidungen zu treffen, Verantwortung für das Gemeinwohl, die Natur und die Umwelt zu übernehmen“ (Homepage des Ministeriums für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen, Stand 2018). Haben wir diese Ziele nicht längst aus den Augen verloren?

Ein kritischer Blick auf unsere heutige in einem schnellen und offenbar beständigen Wandel begriffenen Gesellschaft offenbart die Notwendigkeit, eingefahrene Muster und überholte Strategien zur Wissensvermittlung und Persönlichkeitsentwicklung zu überdenken. Vor 40 Jahren garantierte ein guter Schulabschluss noch einen sicheren Job. In vielen Arbeitsfeldern war man darauf angewiesen, dass die Mitarbeiter in der Lage waren, vergleichsweise stupide und mechanische Tätigkeiten zuverlässig auszuführen. Persönlicher Elan und Begeisterung für die Sache waren unwichtig.

Die heutige Berufswelt erfordert dagegen selbstständiges Denken, Vernetzungsfähigkeit, Eigenständigkeit und die Bereitschaft, ständig dazuzulernen und in wechselnden Teams immer neue Aufgaben zu übernehmen. Um zukünftige Generationen auf eine solche Arbeitswelt vorzubereiten, darf Schule nicht länger gehorsame und an den 45-Minuten-Takt angepasste Musterschüler als primäres Ziel anstreben, die jeden Tag mit sauberer Handschrift ihre Hausaufgaben verfassen. Für die neuen Herausforderungen braucht es kreative Querdenker, Menschen, die persönliche Verantwortung übernehmen und Visionen haben. Und vor allem braucht es resiliente Menschen!

Resilienz bedeutet

- die persönlichen Ressourcen zu erkennen und zu nutzen,
- Emotionen zu kanalisieren, statt zu explodieren,
- negative Gefühle in positive umzuwandeln,
- Rückschläge auszuhalten,
- Herausforderungen anzunehmen,
- Verantwortung zu übernehmen und
- von der Opferrolle in die Rolle des aktiven Gestalters zu wechseln.

Diese neuen Qualifikationen zu wecken und zu fördern gehört nicht zu den Kernaufgaben von Lehrern in unserem bisherigen Schulsystem. Es ist für sie daher unerlässlich, alte Muster zu überdenken, die eigenen Ziele zu überprüfen und sich klarzumachen, welche Aufträge von außen gestellt werden und welche man selbst erfüllen möchte. Machen Sie sich bewusst: Als Lehrkraft darf man es sich zur Aufgabe machen, auf diesem Weg mit gutem Beispiel voranzugehen, um Schülern als Vorbild zu dienen.

Wichtig in diesem Zusammenhang sind ein fundiertes Wissen über neurobiologische Zusammenhänge, Lern- und Entwicklungsprozesse sowie eigene Erfahrungen, die dieses Wissen untermauern. Nur so können Vertrauen und Selbstwirksamkeit bei Ihnen und Ihren Schülern wachsen und Fachkräfte den Mut finden, die eigene Komfortzone zu verlassen.

Dieses Buch möchte Sie dazu anregen, sich von als falsch empfundenen Anforderungen abzugrenzen und die eigene mentale Widerstandsfähigkeit zu stärken. Außerdem soll es Sie dabei unterstützen, auch die Ihnen anvertrauten jungen Menschen bei der Stärkung ihrer Persönlichkeit zu fördern und ein besseres Schulklima zu entwickeln. Um schwierige Situationen und Herausforderungen im Leben bewältigen zu können, ist es wichtiger denn je, Kinder und Jugendliche in den sogenannten Soft Skills zu fördern, um soziales Miteinander, Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung zu unterstützen. Schüler müssen lernen, sich Herausforderungen zu stellen, aus einem Misserfolg zu lernen und sich nach einem Sturz wiederaufzurichten. Emo-

tionaler Rückhalt von Pädagogen ist hierfür wichtiger als strenges und unnachgiebiges Einfordern von Regeln. Jungen Menschen beizustehen, wenn etwas schiefgeht, anstatt sie zu kritisieren, wenn sie Fehler machen, stärkt ihr Vertrauen in sich selbst und etabliert eine erfahrungsfreundliche Umgebung.

Die Neugestaltung einer wertschätzenden Beziehungskultur in Schulen kann nicht von oben nach unten angeordnet werden. Diese Veränderung kann nur durch die aktive Gestaltung der Menschen in diesen Systemen angeregt und kultiviert werden. Schule lebt durch die Menschen, die sich in ihr bewegen.

Zum Umgang mit diesem Buch

Ich möchte Sie inspirieren und Ihnen neue Impulse geben, damit Sie sich in Ihrer Arbeit, mit Ihrem Elan und Ihrer Leidenschaft für Ihre pädagogische Berufung wieder erfolgreich und wirkungsvoll fühlen und spüren, dass Sie einen Unterschied für die Kinder machen.

Theoretisches Hintergrundwissen, die Darstellung unterschiedlicher Blickwinkel sowie praktische Übungen sollen Sie darin unterstützen, Ihren eigenen Weg zu finden, um gelassener mit individuellen Verhaltensauffälligkeiten und klassendynamischen Prozessen umzugehen. Bekommen Sie einen anderen Blick auf Schule. Erklärungsmodelle, Anregungen und Ideen, die Sie in diesem Buch finden, helfen Ihnen, Ihre Rolle neu zu definieren. Entdecken Sie, wie Schule ein Ort des Miteinanders und der Zugehörigkeit werden kann, wenn wir Erwachsenen beginnen, Schule anders zu denken und zu leben.

Im ersten Teil des Buches geht es vor allem um eine Darstellung dessen, was unter Resilienz zu verstehen ist und wie Ihre innere Haltung im Umgang mit Kindern und Jugendlichen Ihre und deren Resilienz fördern kann. Sie haben die Möglichkeit, eigene Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen, zu reflektieren und gegebenenfalls zu ändern. Die Kapitel sollen unbewusste Prozesse bewusst machen, denn nur im Erkennen unserer eigenen Strukturen besteht die Chance zur Veränderung.

Immer zum Ende eines Kapitels finden Sie Tipps für den Umgang mit Schülern oder Kollegen. Es handelt sich meist um konkrete Übungsbeispiele, die Sie direkt umsetzen können. Stellen Sie sich die Anregungen als Produkte in einem Supermarkt vor: Das eine oder andere Produkt packen Sie vielleicht direkt in Ihren Einkaufswagen. Bei manchen lesen Sie sich vielleicht erst mal nur die Zutatenliste durch. Einiges haben Sie vielleicht bereits zu Hause (setzen es also schon erfolgreich um). Und sicher gibt es Produkte, die Sie zunächst im Regal stehen lassen. Entscheiden Sie selbst, was in Ihren Einkaufswagen kommt. Sie können Anregungen nach Ihrem Geschmack

ergänzen und kreativ mischen und so zu Ihrer ganz eigenen Rezeptur kommen. Die hier angebotenen „Produkte“ laufen nicht weg. Sie haben jederzeit die Möglichkeit, sich wieder neu inspirieren zu lassen.

Im zweiten Teil des Buches stehen die unterschiedlichen Ebenen zur Förderung von Resilienz im Vordergrund: Wie können Sie das eigene – körperliche, geistige und seelische – Wohlbefinden, aber auch das Ihrer Schülerinnen und Schüler positiv beeinflussen? Welche Möglichkeiten der Einflussnahme gibt es und wo sind Ihre Grenzen? Was hindert Sie daran, diese Optionen zu nutzen, und wie schaffen Sie langfristig Veränderungen?

Schließlich lernen Sie unterschiedliche Persönlichkeitstypen, wie sie grob in jeder Klasse vorkommen, kennen. Sie erhalten Erklärungen, was zu berücksichtigen ist, um den jeweiligen Typus gut zu begleiten.

Sie finden eine Vielzahl von Spielen und Übungen, die Sie direkt mit Ihrer Klasse ausprobieren können. Je nach Alter der Kinder und Jugendlichen können Sie die Übungen problemlos anpassen bzw. abwandeln. Durch regelmäßige Einheiten unterstützen Sie die Ausrichtung auf die resilienten Faktoren und stärken sich und Ihre Schüler gleichermaßen. So werden aus kleinen (und größeren) Kindern starke Kämpfer und Sie zu ihrem Vorbild.

Teil I

Merkmale von Resilienz

1. | Was heißt Resilienz?

„Erfahrung ist nicht das, was Menschen geschieht.
Sie ist das, was ein Mensch aus dem macht, was mit ihm geschieht.“

(Aldous Huxley)

Lange Zeit ging man in der Entwicklungspsychologie davon aus, dass außerordentlich belastende Erfahrungen in der Kinder- und Jugendzeit auch immer zu psychischen Auffälligkeiten, gesundheitlichen Folgen oder langfristigen Störungen im Verhalten führen. Mittlerweile haben viele Studien nachgewiesen, dass dies nicht zwangsläufig der Fall ist. Im Gegenteil: Gut ein Drittel der Betroffenen geht gestärkt aus den widrigen Lebensumständen heraus bzw. übersteht schwere Schicksalsschläge ohne langfristige psychische Probleme (Grossmann, 2015, S. 20). Diese Menschen gelten als resilient. Der Begriff Resilienz (von lateinisch *resilire* „zurückspringen“, „abprallen“) stammt ursprünglich aus der Physik und bezeichnet dort die Fähigkeit eines Werkstoffes, sich verformen zu lassen, aber dennoch wieder in seinen ursprünglichen Zustand zurückzukommen.

Psychologisch gesehen bedeutet Resilienz so viel wie *innere* Widerstandsfähigkeit oder Elastizität. Damit ist die Belastbarkeit und innere Stärke von Menschen gemeint, trotz widriger Umstände immer wieder in eine gesunde Balance zu kommen.

Entscheidend ist, dass Resilienz erlernbar ist. Dazu gehören persönliche Faktoren ebenso wie sozial vermittelte Ressourcen, die gezielt gefördert werden können. Beispielsweise können Mitgefühl, Kommunikationsfähigkeit, Selbstwirksamkeit und Optimismus durch ein wertschätzendes Miteinander im Alltag gestärkt werden. Und schon hier haben Schulen die Chance, junge Menschen auf die früher oder später eintretenden Tiefschläge des Lebens vorzubereiten und sie in der Entwicklung ihrer Ressourcen für eine widerstandsfähige Persönlichkeit zu unterstützen. Lernen Schüler, dass sie Einfluss auf Gestaltungsprozesse und ihr persönliches Befinden haben, dann erleben sie sich als wirkungsvoll. Diese Selbstwirksamkeit hilft ihnen im späteren Leben, schwierigen Lebenssituationen aktiv zu begegnen, statt sich ohnmächtig den Umständen ausgeliefert zu fühlen. Im Grunde sind die Säulen der Resilienz, die ich im Folgenden vorstellen werde, nichts anderes als eine Beschreibung dessen, wie Menschen erfolgreich Krisen meistern. Sie dienen als Schlüssel für die Förderung und Entwicklung persönlicher Widerstandsfähigkeit und helfen dabei, unbewusst gelernte dysfunktionale Denk- und Verhaltensmuster gezielt „umzuprogrammieren“.

Gemeinhin werden in der Literatur unterschiedliche (meist sieben) Säulen beschrieben, die die Resilienz stärken (vgl. z. B. Heller, 2013). Solche Modelle und Theorien sind zwar nützlich, weil sie Orientierung bieten, doch letztendlich können sie nie die Realität in ihrer Komplexität vollständig abbilden. Daher kann man davon ausgehen, dass es mehr als die oft zitierten sieben Faktoren gibt, die Menschen darin unterstützen, ihre Schwierigkeiten und Krisen zu bewältigen. Die folgenden Säulen sind daher als gute *Basis* zu verstehen, die jedoch individuell verändert bzw. ergänzt werden darf. Sie wissen am besten, was Ihnen guttut. Experimentieren Sie!

In diesem Buch geht es schwerpunktmäßig nicht um aktuelle Studien oder einen theoretischen Abriss über sichere und mögliche Resilienzfaktoren. Stattdessen möchte ich konkrete und in langjähriger Arbeit mit Schulkollegien und in der Lehrerweiterbildung erprobte Wege und Herangehensweisen aufzeigen, um sich selbst und die jungen Menschen, die Sie begleiten, erfolgreich zu fördern. Zu jedem „Resilienzschlüssel“ biete ich kleine Übungseinheiten an, die Sie am besten selbst ausprobieren. Es ist wichtig, dass Sie das, was Sie lehren, selbst tun und erleben, um die Wirkung beurteilen zu können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei!

1.1 Die Schlüssel zur Resilienz

Obwohl man heute grundsätzlich davon ausgeht, dass Resilienz kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal ist, haben Menschen, die sich durch seelische Widerstandsfähigkeit auszeichnen, doch bestimmte Persönlichkeitsmerkmale oder besser: Schutzfaktoren ausgebildet. Diese lassen sich unabhängig vom jeweiligen Ist-Zustand bei jedem Menschen ein Leben lang fördern und weiterentwickeln. Resiliente Strukturen zu haben bedeutet nicht, emotional abgestumpft auf Tiefschläge zu reagieren. Vielmehr gelingt es diesen Menschen besser, diese zu verarbeiten und anschließend wieder in Balance zu kommen.

Neben belastenden oder fördernden Umweltbedingungen spielt auch die genetische Disposition bei der Ausprägung der Resilienz eine Rolle: In der Forschung werden resiliente und weniger resiliente Menschen auf – fast schon poetische Weise – mit unterschiedlichen Blumen verglichen: Die starken „Löwenzahnkinder“ besitzen von Natur aus eine gewisse Widerstandsfähigkeit. Menschen mit dieser Voraussetzung können auch unter schwierigen Umständen recht gute Bewältigungsstrategien entwickeln, um nach belastenden Phasen wieder in das innere Gleichgewicht zu kommen. Sie sind insgesamt robuster und reagieren auf Stress gelassener. Allerdings sprechen

diese Kinder auch nicht so intensiv auf die Förderung von außen an. Resilienzförderung im schulischen Kontext ist zwar hilfreich, die zusätzliche Resilienzsteigerung jedoch nicht so auffällig. Sie sind an sich nicht so sensibel und empfänglich im Kontakt mit anderen (Herbert, 2012).

Den Löwenzahnkindern gegenüber stehen die feinfühligten „Orchideenkinder“. Diese sind empfindsamer gegenüber Belastungen, aber im gleichen Maße auch wesentlich empfänglicher für sozial-emotionale Förderungen. Die Sensibilität, die auf der einen Seite die Bewältigungsstrategien hemmt, fördert auf der anderen Seite die Fähigkeit, besonders empfänglich für Entwicklungsmöglichkeiten zu sein. Daher ist es besonders für diese Kinder entscheidend, Bezugspersonen in Schule und Freizeit zu haben, die resiliente Persönlichkeitsmerkmale fördert. Resilienzförderung ist besonders für die stark belasteten Orchideen-Kinder eine große Chance, trotz widriger Umstände gut zu gedeihen.

1.1.1 Akzeptanz

Fallen Ihnen Momente ein, in denen Sie etwas bereut haben?

Viele Menschen kennen diese Situationen, in denen Sie sich wünschen, etwas wäre nicht geschehen oder könnte rückgängig gemacht werden. Versuchen Sie sich zu erinnern, wie es Ihnen in solchen Situationen ging. Haben Sie sich selbst die Schuld für das Unglück, für die ungünstige Entwicklung etc. gegeben?

Und fragen Sie sich weiter: Hat Ihnen diese Herangehensweise dabei geholfen, das, was geschehen war, anzunehmen und zu akzeptieren? Wohl eher nicht.

Solange Menschen daran festhalten, Vergangenes ändern zu wollen, können sie schmerzliche Erfahrung nicht akzeptieren und somit auch nicht loslassen. Stattdessen machen sie sich Vorwürfe und haben Schuldgefühle. Diese stressen jedoch das Nervensystem und belasten den Betroffenen schwer.

Akzeptieren der Dinge, die wir nicht ändern können, ist einer der Schlüssel zur Resilienz. Sagen Sie sich: Vorbei ist vorbei! Dieser einfache Satz enthält viel Weisheit. Oft ist es erstaunlich schwer, danach zu leben. Es bedeutet nicht, dass Sie etwas Schmerzhaftes oder Ungerechtes, was geschehen ist, befürworten. Es geht auch nicht darum, Ihre Zustimmung einzuholen und gutzuheißen, was passiert ist. Akzeptanz bedeutet loszulassen, was Sie jetzt nicht mehr ändern können, zu erkennen, dass es Dinge im Leben gibt, die man nicht planen kann und auf die man keinen direkten Einfluss hat. Es ist unmöglich, alles zu kontrollieren. Stattdessen geht es darum, den Begebenheiten des Lebens offen und gestaltend zu begegnen und sich damit zu

arrangieren. Denn egal, ob Sie sich mit der Vergangenheit anfreunden oder nicht, ändern können Sie sie rückwirkend nicht mehr. Was sich jedoch entscheidend ändern lässt, ist die Art und Weise, wie es Ihnen heute mit dem Erlebten geht – und wie Sie die Gegenwart „anpacken“.

Wenn ein Schüler beispielsweise eine schlechte Note geschrieben hat, hilft es nicht, ihm Vorwürfe zu machen, dass er mehr hätte lernen sollen. Oft meinen Erwachsene, es sei erzieherisch wirksam, bei den jungen Menschen an den schlechten Gefühlen anzuknüpfen, die sich nach einem Versagen einstellen. Der Grundgedanke dahinter ist: Wachstum durch Schmerz. Oft rutschen einem dann Aussagen raus wie: „Das bist du jetzt aber auch selbst schuld!“ oder „Das habe ich dir doch gleich gesagt!“.

Pädagogisch weit sinnvoller wäre es, in solchen Situationen die wichtige Lernerfahrung zu betonen und keine Katastrophe daraus zu machen. Eine derartige Haltung fördert die Fähigkeit zur Akzeptanz. Eine schlechte Schulnote ist für Schüler schon negative Rückmeldung genug. Um aus dieser Niederlage gestärkt hervorzugehen, ist es besonders bei den sensiblen Kindern wichtig, Mut zu machen und zuversichtlich zu sein. Ermutigen Sie die jungen Menschen, indem Sie ihnen versichern, dass Tiefschläge und Enttäuschungen geschehen, aber nicht alles im Leben davon abhängt. Es gibt immer wieder neue Chancen – und diese gilt es zu nutzen.

Das Gleiche gilt natürlich auch für Sie selbst. Angenommen, Sie waren in einer Stunde nicht gut vorbereitet, was dazu führte, dass das Unterrichten vor lauter Unruhe kaum möglich war. Machen Sie einen Haken dran! Das kann schon mal passieren. Das Einzige, was wir an der Stelle noch machen können, ist, die eigene Verantwortung zu erkennen und zu überlegen, was wir für das nächste Mal verbessern möchten. Richten Sie Ihren Blick nach vorne auf kommende Ereignisse. Rückblicke dienen nur der Analyse, welche Lernerfahrung man daraus ableiten möchte.

Wie können Sie Akzeptanz trainieren?

Einer meiner Kollegen pflegt immer zu sagen: „Wir können uns über vieles aufregen, gezwungen werden wir dazu aber nicht.“ Das soll nicht bedeuten, dass Sie mit allem einverstanden sein müssen, was Ihnen widerfährt. Die Kunst besteht jedoch darin, seine Energie nicht in zwecklose Veränderungsversuche von bereits feststehenden Tatsachen zu stecken.

Wenn Sie merken, dass Sie sich über etwas ärgern, dann stellen Sie sich folgende Fragen:

1. Können Sie das Geschehene rückgängig machen?
2. Liegt die Lösung für das Problem in Ihrer Entscheidungsgewalt?