

Aufbau und Förderung der Resilienz

Resilienz. Was ist das eigentlich? Das Wort Resilienz basiert auf dem lateinischen Wort «resilire» und bedeutet «zurückspringen/ abprallen/ sich wiederaufrichten». Psychologisch gesehen ist damit eine **innere Widerstandsfähigkeit** gemeint, die Menschen dazu befähigt, trotz widriger Umstände immer wieder in eine **gesunde Balance** zu kommen, sich nach Veränderungen und Tiefschlägen des Alltags selbst wieder aufzurichten und für die Zukunft daraus gestärkt hervorzugehen. Wichtig zu wissen ist, dass Resilienz **erlernbar** ist. Man spricht von **sieben Schutzfaktoren**, die uns Menschen dazu befähigen, resilient durchs Leben zu gehen.

Diese Schutzfaktoren versuchen wir in der Primarschule Winkel folgendermassen mit unseren Schülerinnen und Schülern zu trainieren:

Schutzfaktor «Akzeptanz»: Im Grunde ist es sinnlos, sich über Dinge aufzuregen, die in der Vergangenheit passiert und somit nicht mehr änderbar sind. Es gilt vielmehr, negative Emotionen loszulassen, gemachte **FEHLER** zu akzeptieren, zu reflektieren und die damit verbundenen Erfahrungen als **HELPER** für neue Herausforderungen zu nutzen. Als Lehrpersonen lenken wir deshalb den Fokus der Kinder bei Fehlern in Tests und im Lern- oder Sozialverhalten nach gemeinsamer Reflexion auf die positiven Lernchancen, die daraus für das nächste Lernprojekt entstehen. So werden z.B. ungeübte Diktate heute nicht mehr benotet, sondern die Fehler darin für den konstruktivistischen Lernaustausch genutzt. Vorwürfe wären hier fehl am Platz, da psychologisch gesehen das Lernen in einem positiven emotionalen Zustand besser gelingt als das Lernen mit negativen Gefühlen.

Schutzfaktor «Optimismus»

Generell begünstigt eine positive Grundeinstellung der Menschen den Umgang mit ihren Herausforderungen. Diese kann u.a. erlangt werden, indem man sich mit lösungsorientierten Menschen umgibt. In der Schule ist da z.B. die «Rolle der Lehrpersonenerwartung» von grosser Bedeutung. Als pädagogische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter versuchen wir, unseren Kindern zu vermitteln, dass wir positive Erwartungen an sie haben, dass wir ihnen also zutrauen, ihr Bestes zu geben und Lösungen zu finden. Sinnvoll ist dabei immer wieder die Orientierung an Ressourcen, statt an Fehlern, und der Aufbau wertvollen Vertrauens, z.B. durch verbale Motivation und die Aufarbeitung von Vorläuferkompetenzen. Ausserdem achten wir darauf, dass sich unsere Kinder gegenseitig respekt- und erwartungsvoll behandeln.

Schutzfaktor «Selbstwirksamkeit»

Ob man sich selbstwirksam fühlt oder nicht, hängt von seinen bisherigen Erfahrungen ab. Einem Kind, dem jede Arbeit von seinen Bezugspersonen «fürsorglich» abgenommen wird, wird die Möglichkeit verwehrt, ein gesundes Selbstwertgefühl auf der Basis von Selbstwirksamkeit aufzubauen und somit resilient und gestärkt in herausfordernden Situationen zu bestehen. Daher ist es im schulischen Alltag wichtig, dass sich die Kinder erfolgreich im Bearbeiten von Aufgaben erleben und Handlungsspielräume bekommen, die sie frei und kreativ gestalten können. Praktisch wird dies in der Schule Winkel umgesetzt, indem die Kinder oft wählen dürfen, auf welchem Leistungsniveau (differenzierte Unterrichtsmaterialien), in welcher Sozialform (Gruppen-, Einzel- oder Klassensetting) und in welchem Zeitrahmen sie z.B. im Wochenplan oder während Projekten arbeiten möchten.

Schutzfaktor «Eigenverantwortung»

Kinder lernen am Modell. Daher ist es förderlich, dass wir als Lehrpersonen den uns anvertrauten Kindern vorleben, wie man den Eigenanteil an Konflikten erkennt, die Verantwortung dafür übernimmt und entstandene Schäden, möglichst wiedergutmacht. Unser «Friedensseil» bietet in diesem Zusammenhang einen geeigneten Handlungsspielraum. Eigenverantwortung spielt zudem auch im Bereich des Lern- und Arbeitsverhaltens eine wichtige Rolle.

Schutzfaktor «Netzwerkorientierung»

Für das psychische Wohlbefinden ist es von Vorteil, die eigenen Grenzen zu kennen. Nicht jeder kann alles können! Sich Hilfe zu holen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern zeugt von einem verantwortungsbewussten Denken und Handeln. Im Rahmen der Resilienzförderung haben unsere Kinder «Stärkeplakate» von sich erstellt, die ihren Kolleginnen und Kollegen zeigen, bei wem sie sich auf Kinderebene zu bestimmten Themen Unterstützung holen können. Ausserdem stehen natürlich auch auf der Erwachsenenenebene sämtliche Mitarbeitende der Schule entsprechend ihrer Kompetenzen zur Verfügung.

Schutzfaktor «Lösungsorientierung»

Wer ständig auf Problemen herumreitet, verstrickt sich immer tiefer in ihnen, geht aber seine Herausforderungen nicht effektiv an. Da bietet die innere Ausrichtung auf Lösungen eine nützliche Alternative. Um ins Handeln zu kommen, nutzen wir in der Schule meist Visualisierungen und Pläne, die die Ziele des Lehrplans zeigen. Alters- und niveauabhängig legen die Kinder auch selbst ihre Ziele fest. Dabei ist das Festlegen von kleineren Teilschritten eine sinnvolle Methode. Und natürlich darf am Ende die Überprüfung der Zielerreichung und die Reflexion der Arbeitsschritte durch die Kinder nicht fehlen.

Schutzfaktor «Zukunftsorientierung»

Veränderungen sind normal im Leben. Um die eigenen Kräfte zu bündeln, lohnt es sich, die Perspektive auf die Gegenwart und Zukunft zu richten und somit jeden Tag als neue Chance zu sehen, sich und seine Lebenswelt zu stärken und weiterzuentwickeln. So hat sich auch die Schule im Laufe der Jahre verändert. Aus der Schule, die früher ausschliesslich den Fokus auf die Bildungsvermittlung legte, ist heute ein Ort geworden, der zusätzlich auch Tools zum resilienten Bestehen im Leben vermittelt und trainiert. In diesem Rahmen ermutigen wir unsere Schüler, sich täglich offen auf neue Lern-, Entwicklungs- und Beziehungschancen einzulassen und sind froh, wenn auch Sie als Eltern der «neuen» Schule eine Zukunftschance zu geben.

Auch zu Hause können Sie die Resilienz Ihrer Kinder mit folgenden einfachen Strategien stärken:

Komplimente machen

Im Alltag kann es schon einmal passieren, dass Komplimente zu kurz kommen. Ernstgemeinte, spezifisch, situationsbezogene Komplimente, welche die eigenen Stärken nochmals aufzeigen, tun der Seele gut, können die Beziehung stärken und vermitteln Wertschätzung. Folgende Mustersätze können sehr effektiv sein: «Ich habe gesehen, dass dich das Verhalten von «soundso» wütend gemacht hat, und dennoch hast du es geschafft nicht loszubrüllen.» «Mir ist aufgefallen, dass du heute 20 Minuten ruhig Voci gelernt hast, schön dass du drangeblieben bist.» «Dein Lachen macht mich glücklich.»

Kommunikation

Eine offene, anerkennende von Interesse geprägte Kommunikation zwischen Eltern und Kind können ihren Teil dazu beitragen, um das Kind zu stärken. Eine weitere Möglichkeit ist es, *Ich-Botschaften* in Gesprächen zu nutzen, besonders dann, wenn es emotional wird. Einige Fragen zur sinnvollen Kommunikation mit Ihrem Kind und zur Selbstreflexion finden Sie hier: *Will ich, dass eine andere Person mit mir so spricht, wie ich gerade mit meinem Kind spreche? Höre ich meinem Kind zu oder bin ich abgelenkt? Kann ich eigene Fehler vor meinem Kind zugeben und mich dafür auch entschuldigen? Kann ich meine Gefühle gegenüber meinem Kind äussern?*

Das Kind annehmen, wie es ist

Haben Sie bestimmte Vorstellungen, wie ihr Kind «idealer Weise» sein sollte? Solche Erwartungen, auch wenn sie nicht verbalisiert sind, können für alle Beteiligten Druck aufbauen und bergen das Potenzial für Enttäuschungen. Hier könnte die Frage «Ist meine Erwartung realistisch?» eventuell helfen.

Erfahrungen sammeln und Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen

Auch wenn es schwerfällt, versuchen Sie Herausforderungen nicht direkt für ihr Kind zu lösen. Unterstützen und begleiten Sie es dabei! Eigene Lösungen oder Strategien zu finden, festigt die Selbstwirksamkeit sowie auch das Selbstvertrauen ihres Kindes. Eventuell können Sie Ihrem Kind eine Situation aus Ihrem eigenen Leben erzählen, in welcher sie mehrere Versuche starten mussten oder gar gescheitert sind und wie sie damit umgegangen sind. So erhält Ihr Kind die Gelegenheit, an Ihrem Vorbild zu lernen, dass es ok ist, wenn nicht immer alles rund läuft.

Das Wichtigste zum Schluss: Um für das Leben stark zu werden, reicht es, wenn man in jungen Jahren von mindestens einer resilienzfördernden Person begleitet wird. Wissen Sie noch, wer diese Person für Sie war? Sind Sie evtl. auch solch eine Person für einen jungen Mitmenschen ihres Umfeldes?

Antje Reinsch, Heilpädagogin
Yala Mona, Schulsozialcoachin