



► Weitere Literaturhinweise

Literatur

**Fröhlich-Gildhoff, Klaus;
Rönnau-Böse, Maike:**
Resilienz, Reinhardt.

Frick, Jürg:
**Resilienz und Resilienzförderung
in der Schule:**
https://www.gesunde-schulen-zuerich.ch/globalassets/gesundeschulen-zuerich/tagung-2013/resilienz_resilienzforderung_au_phzh.netzversion.2013.pdf

Verantwortlicher:

Staatliches Schulamt Backnang
Fachbereich Fortbildung
Spinnerei 48
71522 Backnang
Fon: 07191/34 54 0
Fax: 07191/34 54 160
E-Mail:
lehrerfortbildung@ssa-bk.kv.bwl.de

Impressum:

Redaktion

Leitung: Heike Schlüter

Text und Inhalt: Kristina Grau

Gestaltungsauftrag/Idee

Heike Schlüter

Gestaltung, Bildbearbeitung, Satz

Tina Reusch, effektdesign

Copyright Staatliches Schulamt

Backnang

QR-Code



Baden-Württemberg
Staatliches Schulamt Backnang

Aus der Praxis

Wer hätte das gedacht, dass mir das Schwerpunktthema meiner damaligen Psychologieprüfung im Alltag als Lehrerin sehr schnell wieder begegnen würde. Damals stand das Auswendiglernen von Daten und Fakten zum Thema Resilienz im Vordergrund. Unverknüpft mit eigenen praktischen Erfahrungen blieb es, wie vieles damals, ein rein wissenschaftliches Thema, dem man sich systematisch und logisch annäherte.

Und heute?

Heute ist es ein Thema, das mich jeden Tag aufs Neue im Schulalltag begleitet und immer wieder neu fordert. Dabei geht es zum einen um meine Schülerinnen und Schüler aber auch um mich. Jede Lehrkraft weiß, dass jeden Tag neue Herausforderungen, Veränderungen und häufig auch Schwierigkeiten auf sie warten. Wichtig ist es, diese als Chance wahrzunehmen, selbst daran zu wachsen und sich nicht unterkriegen zu lassen. Das kann nur gelingen, wenn man sich immer wieder auf seine schützenden Faktoren besinnt, die neue Kraft geben. Die Frage „**Welche Ressourcen habe ich und wo liegen diese?**“ ist dabei zentral. Nur wer selbst „resilient“ ist, kann seinen Schülerinnen und Schülern als Vorbild vorausgehen und sie entsprechend fördern und stärken. Dass dies nicht immer gelingt, ist auch klar. Jedoch darf der Blick darauf nicht verloren gehen. Zwei Jahre ist es her, als ein Kind aus einem anderen Land mit keinerlei Deutschkenntnissen in meine Klasse kam. Die Herausforderung, ja

man kann sogar sagen, die Belastung, stand uns beiden ins Gesicht geschrieben. Das Kind, in einem fremden Land, einer fremden Klasse mit noch mehr fremden Gesichtern und ohne die Möglichkeit, sich sprachlich auszudrücken stand mir gegenüber, einer Lehrerin, Berufseinsteigerin, ohne Deutschstudium und keinerlei Erfahrung in diesem Bereich. Klar war, dass wir den Weg gemeinsam gehen mussten, wenn gleich er gewiss nicht immer einfach war. Immer wieder standen wir an einem Punkt, an dem wir merkten, dass wir mit Resignation nicht weiterkamen.

Deshalb galt es zunächst für mich, diese Situation als Chance zu begreifen, mit meinen Aufgaben zu wachsen, und gestärkt aus dieser Situation herauszugehen. Geholfen haben mir dabei meine schützenden Faktoren, die mich persönlich stark machten wie z. B. Gespräche mit meiner Kollegin, Kooperationen mit anderen Einrichtungen, die mich unterstützten, aber auch private Unterstützung, die mir immer wieder neuen Mut machten, positiv an die Sache heranzugehen. Mit der positiven Einstellung und der Überzeugung, dieses Kind zu stärken und zu fördern machte ich mich auf die Suche nach den schützenden Bedingungen in diesem Kind und in seinem sozialen Umfeld. Am Ende von Klasse vier konnten wir beide mit Stolz sagen, dass wir es geschafft hatten, diese anfangs beschwerliche Situation als Chance wahrzunehmen und persönlich daran zu wachsen. *Kristina Grau*

Hinweise zu Fortbildungen und Fachtagungen

Fachtagung 2015:

Schule neu denken –

Impulse für eine veränderte Lernkultur
Christian Bischoff

Persönlichkeitstrainer

Resilienz – Stark im Schulalltag

■ Samstag, 21.11.2015

9.00 Uhr - 15.30 Uhr

Waiblingen Neustadt

Fortbildungen

Schule trifft SOS-Kinderdorf

Was hilft dem Kind? Unterstützungssysteme
in Jugendhilfe und Schule

■ Mittwoch, 17.03.2016

14.30 Uhr - 17.00Uhr

SOS Kinderdorf Württemberg, Schorndorf

■ Fit und gesund im Schulstress

Freitag, 13.11.2015, 9.00Uhr-16.00Uhr

Schulamt Backnang

Weitere Informationen und Angebote entnehmen Sie dem Fortbildungsverzeichnis.



FACHBEREICH FORTBILDUNG

www.schulamt-backnang.de

Resilienz - stark im Schulalltag

Studienbrief Nummer 2 „Resilienz“



**“Auch aus Steinen, die in den Weg gelegt werden,
kann man Schönes bauen.“ Johann Wolfgang von Goethe**

**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Leserinnen und Leser
unseres Studienbriefes,**

der heutige Newsletter beschäftigt sich mit dem spannenden Themenbereich Resilienz. Auch wenn Ihnen der Begriff zunächst eventuell fremd scheint, verbirgt sich hinter ihm doch viel Bekanntes und Vertrautes. Im Grunde geht es darum herauszufinden, welche schützenden Faktoren es im Umfeld einer Person gibt, die es ihr erlauben, trotz Schwierigkeiten und belastenden Situationen stark zu bleiben oder sich positiv zu entwickeln. Dabei gilt es vor allem Ihre Schülerinnen und Schüler, die alle auf ihre Art und Weise mit Belastungen konfrontiert werden, in den Blick zu nehmen und durch entsprechende Maßnahmen ihre schützenden Faktoren zu stärken und zu fördern. Um dies zu ermöglichen und als resilientes Vorbild voran zu gehen, ist es mindestens genauso wichtig, Ihre persönlichen

Ressourcen zu kennen und bewusst zu stärken. Denn wir alle wissen: Der schulische Alltag bringt immer wieder Herausforderungen mit sich, die es zu bewältigen gilt.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viele hilfreiche Informationen und Hinweise beim Lesen dieses Studienbriefes.



Ihre Heike Schlüter

Leitung Fachbereich Lehrkräftefortbildung

Fon: 07191 / 34 54 - 136

Heike.Schlueter@ssa-bk.kv.bwl.de

Warum Resilienz?

**“Wenn alles gegen
dich zu laufen scheint,
erinnere dich daran,
dass das Flugzeug
gegen den Wind abhebt,
nicht mit ihm.“**

Henri Ford

Unsere heutige Gesellschaft unterliegt einer zunehmenden Komplexität. Diese Komplexität erfahren wir täglich. Eine Konfrontation mit immer neuen Herausforderungen, Veränderungen und auch Belastungen ist unumgänglich (z.B. Umweltprobleme, Krisen, Krieg, familiäre und soziale Belastungen usw.). Bereits Kinder sind häufig erhöhten Entwicklungsrisiken ausgesetzt.

Ziel der Resilienzforschung ist es daher, herauszufinden, welche Faktoren dazu beitragen, dass sich Kinder trotz widriger Umstände zu gesunden, kompetenten und stabilen Persönlichkeiten entwickeln können.

Das Resilienzkonzept als primärpräventives Anliegen gewinnt somit immer mehr an Bedeutung.

Für die pädagogische Praxis heißt das:

**Ausbildung und Stärkung
von Resilienz
als fester Bestandteil
ist Grundlage der
Erziehungspraxis.**



Was bedeutet Resilienz? – Kindliche Entwicklung unterstützen und stärken

Der Begriff Resilienz leitet sich von dem englischen Wort „resilience“ (= Spannkraft, Widerstandsfähigkeit, Elastizität) ab und bezeichnet allgemein die Fähigkeit einer Person oder eines sozialen Systems, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und negativen Folgen von Stress umzugehen. Resilienz meint im Hinblick auf die kindliche Entwicklung eine psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken. Man kann von einem resilienten Kind sprechen, wenn es sich trotz massiver Beeinträchtigung positiv entwickelt. Dabei bezeichnet Resilienz kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal bzw. keine stabile Immunität, sondern kann sich im Laufe der Zeit entwickeln und verändern. Wichtig ist auch ein Perspektivenwechsel, weg von einem krankheitsorientierten, hin zu einem ressourcenorientierten Modell. Die Konzentration liegt laut Antonovsky darauf, zu schauen, wie ein Mensch mehr gesund und weniger krank wird. Für die Praxis bedeutet das, den Schwerpunkt auf die Prävention zu legen.

In der Forschung spricht man vom sogenannten Risiko- und Schutzfaktorenkonzept. Risikofaktoren sind Bedingungen oder Variablen, die die Wahrscheinlichkeit positiver oder sozial erwünschter Verhaltensweisen senken. (z. B. Vulnerabilitätsfaktoren wie genetische Dispositionen,

negatives Bindungsverhalten oder Stressoren wie chronische Armut, aversives Wohnumfeld, Scheidung, Migrationshintergrund, Erziehungsdefizite, Mobbing durch Gleichaltrige etc.).

Dem gegenüber stehen risikomildernde bzw. schützende Bedingungen und Faktoren, welche die Auftretenswahrscheinlichkeit einer psychischen Störung senken und ein positives und gesundes Ergebnis erhöhen. Dazu gehören zum einen personale Ressourcen wie „einfaches“ Temperament, positives Selbstkonzept, Problemlöse- und Kommunikationsfähigkeit, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Empathie, Köhärenzgefühl, Planungskompetenz ect., zum anderen soziale Ressourcen innerhalb der Familie, der Bildungsinstitutionen und im nahen Umfeld der Person.

Ziel ist eine Erhöhung von schützenden Faktoren sowie eine Verminderung von Risikoeinflüssen.



► Literaturtipps hierzu

Wustmann Seiler, Corinna:
Beiträge zur Bildungsqualität:
Resilienz: Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern, Cornelsen.

Die Kauai-Studie in aller Kürze

Die Kauai-Studie ist die bekannteste, größte und älteste Längsschnittstudie zum Thema Resilienz. Untersucht wurden 689 asiatischer und polynesischer Kinder, die im Jahr 1955 auf Kauai zur Welt kamen.

Hauptziel: Langzeitfolgen von Risikobedingungen vor und während der Geburt sowie ungünstige Lebensumstände während der frühen Kindheit auf die physische, kognitive und psychische Entwicklung der Kinder festzustellen sowie zu ermitteln, welche protektiven Faktoren es gibt.

Ergebnisse:

- 1/3 der Überlebenden = hohes Entwicklungsrisiko (chron. Armut, Geburtskomplikationen, Psychopathie der Eltern, dauerhafte Disharmonie)
- 2/3 dieser Hochrisikokinder zeigten schwere Lern- und Verhaltensstörungen, wurden straffanfällig, früh schwanger oder hatten psychische Probleme
- 1/3 der Hochrisikokinder entwickelte sich trotz Risikobedingungen zu zuversichtlichen,

selbstsicheren, fürsorglichen und leistungsfähigen Erwachsenen

→ Es muss Schutzfaktoren geben, die einen größeren Einfluss auf den Lebensweg haben als Risikofaktoren.

Identifikation protektiver Faktoren:

z. B. günstige Temperamenteigenschaften, schulische Leistungsfähigkeit, emotionale Bindung an Eltern oder an andere Personen, Unterstützung von außen durch Schulen und Bildungseinrichtungen.

Resilienz und Schule – Tipps für den schulischen Alltag Wann ist Schule besonders schützend?

Präventionsmaßnahmen- und Programme

Programme für Vorschulkinder, zum Beispiel PRiK (Fröhlich-Gildhoff u.a.)

Programme für Schulkinder, z.B.

- Positive Peer Culture, <http://www.positive-peer-culture.de/index.php/was-ist-ppc>
- Fit und stark fürs Leben
- FAUSTLOS-Curriculum zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen und zur Gewaltprävention, <http://www.faustlos.de/hpz/fortbildungen.asp>
- Stressprävention „Bleib locker“ und „Anti-Stress-Training für Kinder“
- Service Learning, verbindet gesellschaftliches Engagement mit fachlichem Lernen im Unterricht, www.servicelearning.de

Erziehungs- und Familienprogramme, z.B.

- Step, <http://www.instep-online.de/>
- Gordon-Training, <http://www.gordon-training.ch/>
- Triple-P, www.triplep.de



► Literaturtipps für Eltern

Brooks, Robert / Goldstein, Sam:

Das Resilienz-Buch. Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken – Das Geheimnis der inneren Widerstandskraft, Klett-Cotta.

Spiegel online: Wie Kinder stark werden: „Mia, du lächelst so schön“

<http://www.spiegel.de/spiegelwissen/schule-glueck-als-unterrichtsfach-wie-kinder-stark-werden-a-1021586.html>

Zentrales Ziel:

Verminderung von Risikoeinflüssen und Erhöhung von Resilienz- und Schutzfaktoren

Dies kann gelingen durch:

- Konfrontation mit hohem, aber angemessenen Leistungsniveau
- Übertragen von verantwortungsvollen Aufgaben
- Klare, konsistente und gerechte Regeln
- Konstruktives Feedback in Form von Anerkennung, Lob und Ermutigung
- Möglichkeit des kooperativen Lernens
- Aktives Interesse an Schülern seitens der Lehrkräfte
- Respekt und Verständnis für die Schüler
- Positive Peer-Kontakte
- Enge Zusammenarbeit mit Elternhaus und sozialen Einrichtungen
- Außerschulische Aktivitäten

Folgen:

Resilienzförderung auf individueller Ebene

- Förderung von Problemlösefähigkeiten und Konfliktlösestrategien
- Förderung von Eigenaktivität und persönlicher Verantwortungsübernahme
- Förderung von Selbstwirksamkeit und realistischen Zuschreibungen
- Förderung des Selbstwertgefühls
- Förderung von sozialen Kompetenzen, verbunden mit der Stärkung sozialer Beziehungen
- Förderung von effektiven Stressbewältigungsstrategien, wie z. B. die Fähigkeiten, Unterstützung zu mobilisieren oder sich zu entspannen
- Förderung des Umgangs mit Gefühlen



Resilienzförderung auf Beziehungsebene

- Förderung eines wertschätzenden Erziehungsstils
- Förderung einer konstruktiven Kommunikation zwischen Erziehungsperson und Kind
- Förderung eines positiven Modellverhaltens
- Förderung effektiver Erziehungstechniken (effektiver Einsatz von Belohnung, Lob und Ermutigung)
- Förderung des (elterlichen) Kompetenzgefühls
- Förderung (elterlicher) Konfliktlösestrategien

→ Schule ist nicht nur ein Ort der Wissensvermittlung, sondern versteht sich auch als eine „caring community“. Sie bestärkt anstatt nur zu bewerten. Sie als Lehrkraft sind eine zentrale Bezugsperson. Haben Sie Mut zur Individualisierung!

► Literaturtipps mit konkreten Übungseinheiten für den Unterricht

Sit, Michaela: Resilienz - was Kinder stark macht: http://gesundheitsfoerderung.bildungrp.de/fileadmin/user_upload/gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/Psychische_Gesundheit/Leitfaden_Resilienz.pdf

Engelhardt, Pia:

Vom Begriff der Resilienz in der Pädagogik, Grin.

Gruhl, Monika:

Resilienz für Lehrerinnen und Lehrer: Kraft für die Schule und für mich, Kreuz.

