

RESILIENZ - Was uns stark macht



Unterrichtswissenschaft 6 _ Sabine Höflich

sabine.hoeflich@ph-noe.ac.at

<http://hoeflich.homepage4kmu.at/download.php?group=11>



Inhalt

- psychische Widerstandsfähigkeit – Faktoren der Vulnerabilität/Resilienz
- Lernaspekte – Was mich beim Lernen stark macht - Lernerfolgspuzzle
- Körperliche Aspekte der Resilienz
- Traumapädagogische Aspekte
- Kreativität als Resilienzfaktor



RESILIENZ – Was uns stark macht

- ... 7 Säulen der Resilienz
- ... personale und soziale Ressourcen
- ... Puzzlesteine des Lernerfolgs
- ... Kreativität als Grundkompetenz der Resilienz
- ... Resilienz und Körperlichkeit (Aktivität, Bewegung, sexualpädagogische Hilfestellung)
- ... Resilienz als Unterrichtsthema - Was Kinder stark macht
- ... die therapeutische Seite der Kreativität
- ... Trauma und Resilienz: Kinder im Umgang mit Belastungen stärken, traumapädagogische Konzepte, sekundäre Traumatisierung
- ... Resilienz für LehrerInnen



Resilienz ist...

- ... die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken
- ... psychisch gesunde Entwicklung trotz gravierender Belastungen oder widriger Lebensumstände
- ... die Fähigkeit zu Belastbarkeit und innerer Stärke

(Wustmann 2004,18)



Anforderungen

immanente Mitarbeit

Präsenz, Bereitschaft zur Diskussion,
zur Rollenübernahme, zur aktiven Beteiligung und
schriftlicher wie mündlicher Reflexion (Beiträge im
jeweiligen Themenblock)



Resilienz

- körperlicher Aspekt von Resilienz: Aktivität, Bewegung, Eigenantrieb, Neugier, Körper- und Sinneswahrnehmungen, Körperschema, Gleichgewicht
- Selbst- und Fremdwahrnehmung: Selbstwirksamkeit erleben und Rückmeldung durch andere
- Selbstwertgefühl, Selbstbild und Selbstkonzept
- Umgang mit Ängsten, Stressbewältigung, Konfliktlösung, Toleranz
- Selbstständigkeit, Unabhängigkeit, lernmethodische Kompetenz
- Glaube, Hoffnung, Zuversicht, Ressourcenorientierung
- Fantasie, Kreativität, Distanz, Humor, Einsicht, Reflexion
- Entschlossenheit, Kraft, Mut, Verantwortungsbewusstsein, Anstrengungsbereitschaft und Partizipation




Personale Ressourcen – Kindbezogene Faktoren (Wustmann 2005, 196)

- ▶ positive Temperamenteigenschaften, die soziale Unterstützung und Aufmerksamkeit bei den Betreuungspersonen hervorrufen (flexibel, aktiv, offen)
- ▶ erstgeborenes Kind
- ▶ weibliches Geschlecht (in der Kindheit)



Personale Ressourcen - Resilienzfaktoren

- Problemlösefähigkeiten
- Selbstwirksamkeitsüberzeugungen
- Positives Selbstkonzept / hohes Selbstwertgefühl
- Fähigkeit zur Selbstregulation
- Internationale Kontrollüberzeugung / Realistischer Attribuierungsstil
- hohe Sozialkompetenz: Empathie / Kooperations- und Kontaktfähigkeit
- soziale Perspektivenübernahme / Verantwortungsübernahme
- aktives und flexibles Bewältigungsverhalten (z.B. die Fähigkeit, soziale Unterstützung zu mobilisieren, Entspannungsfähigkeiten)
- sicheres Bindungsverhalten (Explorationslust)
- optimistische, zuversichtliche Lebenseinstellung (Kohärenzgefühl)
- Talente, Interessen und Hobbys



Soziale Ressourcen - innerhalb der Familie

- mindestens eine stabile Bezugsperson, die Vertrauen und Autonomie fördert
- emotional positives, unterstützendes und strukturierendes Erziehungsverhalten, Klarheit, autoritativer Erziehungsstil
- Zusammenhalt (Kohäsion), Stabilität und konstruktive Kommunikation in der Familie
- enge Geschwisterbindungen
- unterstützendes familiäres Netzwerk (Verwandtschaft, Freunde, NachbarInnen, außerschulische BetreuerInnen wie FußballtrainerInnen, ...)
- hoher sozioökonomischer Status




Soziale Ressourcen - Bildungsinstitute

- Klare, transparente, konsistente Regeln und Strukturen
- Wertschätzendes Klima
(Wärme, Respekt und Akzeptanz gegenüber dem Kind)
- Hoher, aber angemessener Leistungsstandard
- Positive Verstärkung der Leistungen und Anstrengungsbereitschaft des Kindes
- Positive Peerkontakte /
Positive Freundschaftsbeziehungen
- Förderung von Basiskompetenzen (Resilienzfaktoren)
- Zusammenarbeit mit dem Elternhaus und anderen sozialen Institutionen



Soziale Ressourcen - im weiteren sozialen Umfeld

- kompetente und fürsorgliche Erwachsene außerhalb der Familie, die Vertrauen und Zusammengehörigkeitssinn fördern und als positive Rollenmodelle dienen (Großeltern, Nachbarn, Freunde, Erzieher/innen, Fußballtrainer/innen, ...)
Netzwerke (vgl. Neue Autorität nach Haim Omer)
- Ressourcen auf kommunaler Ebene (Gemeindearbeit...)
- Vorhandensein prosozialer Rollenmodelle, Normen und Werte in der Gesellschaft
(gesellschaftlicher Stellenwert von Kindern / Erziehung / Familie)
- gute Arbeits- und Beschäftigungsmöglichkeiten



Ein gesundes Selbstwertgefühl wird entwickelt durch...

- die Überzeugung, **kompetent** zu sein: *Ich kann etwas.*
- bedingungslose **Liebe**: *Ich werde geliebt, so wie ich bin.*
- stabile **Werte**, Urteilsfähigkeit: *Das ist richtig, jenes ist falsch.*
- gesunden **Realismus**: *Das sind meine Stärken und Schwächen.*

- ICH HABE: „Ich habe Menschen, die mich gern haben, und Menschen, die mir helfen“ (sichere Basis)
- ICH BIN: „Ich bin eine liebenswerte Person und respektvoll mir und anderen gegenüber“ (Selbst-Wertschätzung).
- ICH KANN: „Ich kann Wege finden, Probleme zu lösen und mich selbst zu steuern“ (Selbst-Wirksamkeit).



Grundbausteine, die Resilienz stützen

(Daniel und Wassell 2002, 13)

- sichere Basis, in der das Kind ein Gefühl der Zugehörigkeit und Sicherheit erlebt und die es ihm ermöglicht, sich aktiv explorierend mit seiner Umwelt auseinanderzusetzen
- gute Selbst-Wertschätzung, d. h. eine verinnerlichte Vorstellung, etwas wert zu sein und zu können (Selbstvertrauen aufgrund von Kompetenzerfahrungen)
- Gefühl der Selbst-Wirksamkeit, d. h. von Einfluss und Kontrolle, zusammen mit einem realitätsbezogenen Wissen der persönlichen Stärken und Grenzen (Entwicklung realistischer Kontrollüberzeugungen; Rutter 1987)



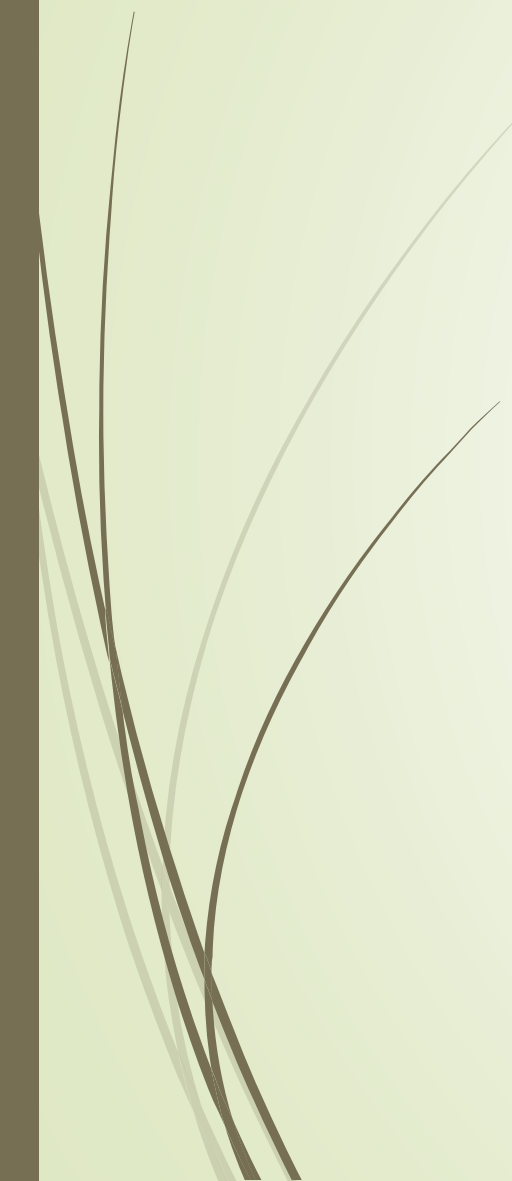
Selbstwirksamkeit – thematische Fragestellungen

(Fröhlich-Gildhoff 2011)

- Hat mein Handeln Erfolg?
- Macht mein Handeln Sinn?
- Bin ich Urheber eines Ereignisses / einer Leistung?
- Ist es richtig, den Erfolg/Misserfolg auf mich zu beziehen oder gab es andere Faktoren, die den Ergebnisausgang beeinflusst haben?



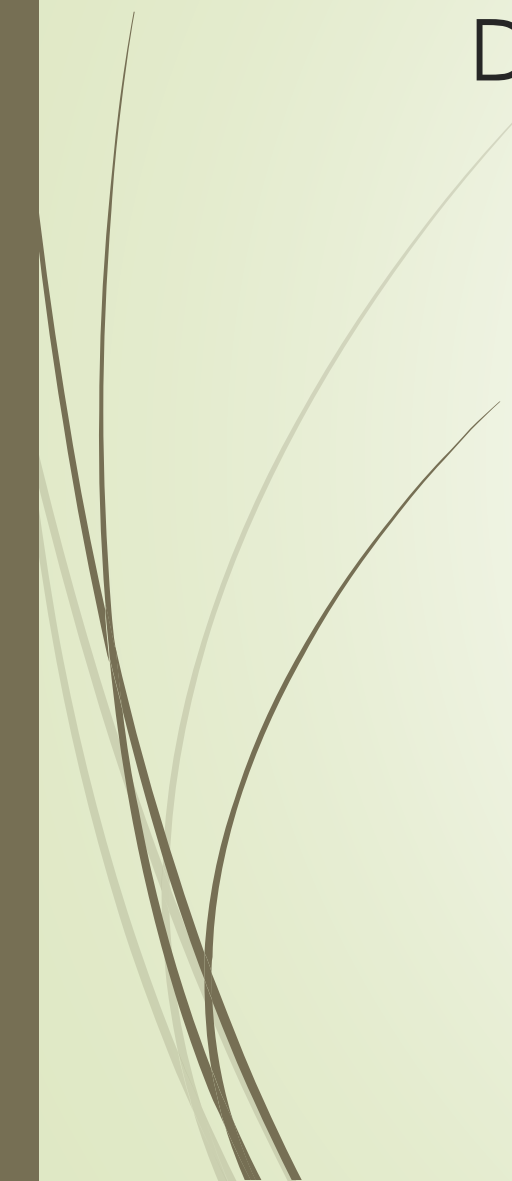
Selbstwirksamkeit - Fördermöglichkeiten

- Übertragung bewältigbarer Aufgaben,,
 - Erfolgserlebnisse ermöglichen
 - an Erfolge erinnern (auch selbstverständlich erscheinende Dinge, die im Alltag gut klappen),
 - kleine Schritte loben, genau sagen, was gut war, je jünger umso unmittelbar verstärken (Stärkenbuch)
 - Lob und Kritik nicht vermischen
- 



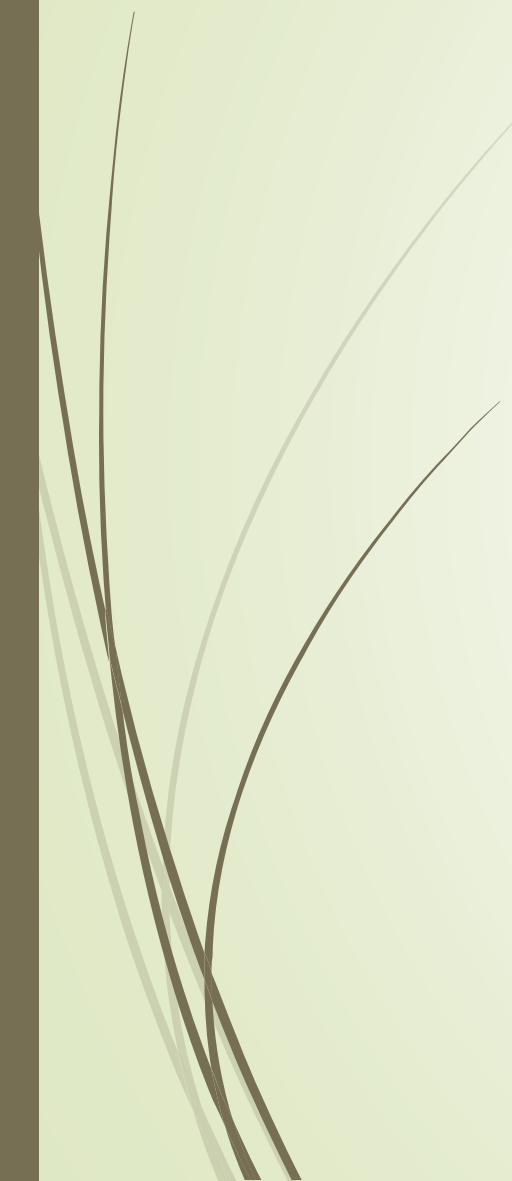
Kreativität als Metakompetenz der Resilienz

Die sieben Säulen der Resilienz

- Optimismus
 - Akzeptanz
 - Lösungsorientierung
 - Opferrolle verlassen
 - Verantwortung
 - Netzwerken
 - Aktive Zukunftsplanung
- 



Resilienz ist im Hinblick auf Bildung

- die Fähigkeit, aktiv zu sein
 - die Fähigkeit, Schwierigkeiten zu meistern
 - die Disziplin, Herausforderungen anzunehmen
 - der Mut, nein zu sagen
 - die Fähigkeit, Rückschläge auszuhalten
 - die Fähigkeit, die Wunden der eigenen Seele zu heilen
 - der Wille zu überleben
- 



Resilienz für LehrerInnen

Menschen mit Erfolgsintelligenz

- motivieren sich selbst
- wissen das Beste aus ihren Fähigkeiten zu machen
- besitzen ein vernünftiges Maß an Selbstvertrauen
- glauben an ihre Fähigkeiten
- setzen Gedanken in Taten um und sind ergebnis- bzw. lösungsorientiert
- bringen ihre Aufgaben zu Ende
- zeigen Initiative



Resilienz für LehrerInnen

Menschen mit Erfolgsintelligenz

- haben keine Angst vor Fehlschlägen bzw. können damit umgehen
- schieben nichts auf die lange Bank
- akzeptieren berechnete Kritik
- lehnen Selbstmitleid ab
- sind unabhängig
- versuchen persönliche Schwierigkeiten zu überwinden
- lernen ihre Impulse zu kontrollieren



Resilienz stärken

- Sinn für Humor
- Kollegiale Unterstützungsnetzwerke bilden u. nutzen, Kohärenzgefühl durch Teamarbeit, Vorträge, gemeinsame Besprechungen
- Bejahung des eigenen Tuns
- Konstruktivität in Beziehungen
 - Selbstwirksamkeitserleben stärken und Achtsamkeit schulen
 - Perspektivenwechsel vornehmen
 - innere und äußere Kraftquellen nutzen
 - Abstand zu unrealistischen Zielen nehmen
 - Haltung von Wohlwollen und Dankbarkeit üben



Literatur

- Berger Nicole / Schneider Wolfgang: Verhaltensstörungen und Lernschwierigkeiten in der Schule. Möglichkeiten der Prävention und der Intervention. Paderborn 2011.
- Boehnke Klaus: Umgehen mit Katastrophen. Kinder und Krieg. Friedrich Jahresheft 2004, 118- 119.
- Fröhlich-Gildhoff Klaus & Rönnau-Böse Maïke. Resilienz. München: 2011 (2)
- Klocke Andreas: Arm sein Deutschland. Friedrich Jahresheft 2004, 116- 117.
- Komarek Iris: Ich lern einfach! München, 2010.
- Pav Ursula: Eine normale Reaktion auf eine unnormale Situation. Beiträge der Traumapädagogik zum Verstehen und Bewältigen schwieriger Situationen, Beziehungen und Verhaltensweisen. Hinterbrühl 2016.
- Reiss Olaf: Ich als Held. Resilienz in der Risikogesellschaft, Friedrich Jahresheft 2004, 113- 115.
- Rutter Michael zit. n. Opp Günther / Fingerle Michael: Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. 2007
- Walper Sabine: Leben nach der Trennung. Friedrich Jahresheft 2004, 110- 112.
- Wustmann Corinna: Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. Beiträge zur Bildungsqualität. Weinheim und Basel 2004.
- www.kugelmensch.at