



Widerstandsfähigkeit aufbauen

Durch gute Rahmenbedingungen kann die Belastbarkeit von Kindern und Jugendlichen aufgebaut werden. Psychische Widerstandskraft – Resilienz – entsteht durch soziale Bindungen und günstige Personeneigenschaften.

Trotz Belastungen gesund und widerstandsfähig bleiben

In den letzten Jahren wird zunehmend häufiger das Konzept *Resilienz* im pädagogischen Kontext diskutiert. Mit Resilienz (lat. *resilire* ‚zurückspringen‘, ‚abprallen‘) oder ‚psychischer Widerstandsfähigkeit‘ ist die Fähigkeit gemeint, mithilfe persönlicher und sozial vermittelter Ressourcen (Lebens- und Entwicklungs-)Krisen gut zu bewältigen und für die eigene Weiterentwicklung als Person zu nutzen. Das Konzept stammt ursprünglich aus der Psychologie und versucht zu erklären, wie Menschen trotz starker Belastungssituationen bzw. länger andauernder krisenhafter Episoden gesund bleiben und sich eventuell sogar positiv weiterentwickeln können. Aktualität bekommt das Thema erneut im Zusammenhang mit der möglichen Traumatisierung von Kindern durch Krieg, Flucht und Migration. Aber auch Lehrer/innen brauchen Resilienz, um unter nicht immer einfachen Strukturbedingungen und neuen pädagogischen Herausforderungen gesund und psychisch widerstandsfähig zu bleiben.

Einbettung in soziales Netz ein Schlüsselfaktor

Die Resilienzforschung sucht nach Schlüssel- oder Schutzfaktoren, die Menschen trotz widriger Umstände eine normale und gesunde (Weiter-)Entwicklung erlauben. Im Bereich der Jugendforschung untersucht man beispielsweise, wie gut die verschiedenen sozialen Bereiche miteinander verknüpft sind (Familie, Freunde, Peers und unterstützende Personen, z.B. in Schulen). Die Verbundenheit der Bereiche und damit das Eingebettet-Sein in ein soziales Netz haben großen Einfluss auf die eigene Widerstandsfähigkeit, auf Schulerfolg und persönliches Wohlbefinden sowie auf Selbstwirksamkeitsüberzeugungen.

Mit Hilfe eigene Bewältigungsstrategien entwickeln

Eine zentrale Leitvorstellung in der (schulischen) Gesundheitsförderung ist die von Gesundheit als einem dynamischen Gleichgewicht, das zwischen diversen Belastungsfaktoren und Gesundheitskompetenzen (also wirksamen Bewältigungsstrategien auf

körperlicher, psychisch-mentaler und sozialer Ebene) immer wieder aufs Neue hergestellt werden muss. In der Resilienzforschung wird vom Gleichgewicht von Risiko- und Schutzfaktoren gesprochen. Schüler/innen mit mehrfachen Problemlagen sind z.B. erhöhten Entwicklungsrisiken ausgesetzt und müssen daher entsprechende Bewältigungsstrategien aufbauen. Aus der Traumaforschung wissen wir, dass schwere Traumatisierungen in Kriegs- und Fluchtsituationen aufgrund von Gewalterfahrungen, Zeugenschaft von Bombardierungen, Tod und Verschwinden von Angehörigen, lebensgefährlichen Fluchtsituationen, Überforderung und Deprivation auf der Flucht, späteren Rassismuserfahrungen etc. tief in der Psyche der betroffenen Kinder und Jugendlichen verankert werden.

Stärkung der Resilienz würde – neben einer gezielten Traumaaufarbeitung – hier bedeuten, dass sichere soziale Bindungen im schulischen und sozialen Umfeld erneut aufgebaut und dadurch Verarbeitungsprozesse möglich werden. Dazu brauchen Heranwachsende aber die Unterstützung einer empathischen sozialen Umwelt und von sozial kompetenten Lehrer/innen sowie konkrete Hilfestellung der inner- und außerschulischen psychosozialen Beratungssysteme (wie der Schulpsychologie, der Kinder- und Jugendhilfe oder Traumatherapie Zentren).

Günstige Bedingungen für die Entwicklung von Resilienz

Die Resilienz einer Person in einer bestimmten Situation hängt immer vom aktuellen Zusammenspiel von den Eigenschaften der Person, der jeweiligen Situation und der Umwelt ab:

- Günstige Personeneigenschaften sind u.a. Selbstwirksamkeit, geringer Neurotizismus, Intelligenz, Humor, Optimismus, Bindungsfähigkeit (Fähigkeit, Hilfe zu suchen und anzunehmen), Emotionsregulation (Fähigkeit, Emotionen und Handlungen zu kontrollieren), Toleranz für Ungewissheit, Fähigkeiten, Beziehungen aktiv zu gestalten oder die mehr oder weniger aktive Einstellung zur Problembewältigung.
- Günstige Situationsfaktoren beziehen sich u.a. auf Kontrollierbarkeit, Dauer, Prognose bzw. zeitlichen Verlauf sowie auf positive Rollen in anderen Lebensbereichen.
- Günstige Umfeldeigenschaften sind u.a. eine gute soziale Unterstützung durch Familie, Freunde, Peers und durch die Schule sowie materielle Ressourcen und Verfügbarkeit von Hilfe.

Allein schon aus diesem Wissen heraus ergibt sich die Notwendigkeit, soziales Lernen konsequent in Schule und Unterricht zu forcieren und möglichst persönlichkeits- und gesundheitsstärkende Lehr- und Lernsettings einzurichten.

Hilfreiche Literatur

Berndt, C. (2013). *Resilienz: Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burnout.* Deutscher Taschenbuch Verlag.

Die vollständige Version dieses Artikels ist am 01.03.2016 in der Ausgabe 02/2016 von *Schulverwaltung aktuell* erschienen.



Mag. Klaus Linde-Leimer, MSc ist klinischer und Gesundheitspsychologie und Erwachsenenbildner. www.resilience-project.eu

VORTRÄGE ZUM THEMA

Was die Seele stark macht! Resilienz

Dr.ⁱⁿ med. Elisabeth Gaus

Di 14.3.2017, 20 Uhr, Laurentiussaal, Schnifis
Do 16.3.2017, 20 Uhr, Gemeindehaus, Möggers
Fr 24.3.2017, 20 Uhr, Pfarrsaal, Fußach

www.familie.or.at/familiengespraech

Resilienz – in herausfordernden Situationen das Steuer nicht aus der Hand geben

Susanne Linde, MSc und Mag. Klaus Linde-Leimer, MSc

Do/Fr 5.–6.10.2017, 9–17 Uhr Junker-Jonas-Schlössle, Götzis

www.aks.or.at/events



Dr. Andrea Fraundorfer ist ehemalige Pflichtschullehrerin, Bildungswissenschaftlerin und derzeit Mitarbeiterin in der Abteilung Schulpsychologie-Bildungsberatung und Gesundheitsförderung im BMBF.