

Wie die Resilienz von Schülerinnen und Schülern in Zeiten von Krisen gestärkt werden kann

Viel wird in diesen Tagen von Resilienz gesprochen, die wir in Zeiten von Krisen brauchen. Was ist mit Resilienz im psychischen, sozialen und pädagogischen Kontext eigentlich gemeint?

Resilienz gilt als psychische Widerstandsfähigkeit, als eine Art mentales Immunsystem. Auf belastende oder widrige Umstände reagiert unsere Psyche mit dynamischen Anpassungsprozessen, die mehr oder weniger gut gelingen.

Wir alle brauchen Resilienz, um schwierige Situationen, Krisen oder kritische Lebensereignisse gut zu bewältigen und als Person daran zu wachsen. Die Resilienzforschung beschäftigt sich damit, wie es Menschen schaffen, trotz starker Belastungen und widriger Umstände bzw. erlebter Traumata ein erfülltes Leben zu leben und psychisch gesund zu bleiben. Dazu wurden Schutz- und Risikofaktoren entschlüsselt, die das Entstehen von Resilienz fördern oder auch behindern. Resilienz ist zunächst eine sozial erworbene Fähigkeit; sie entsteht vorwiegend durch sichere, soziale Bindungen von Geburt an und später auch aus der Bewältigung von herausfordernden Lern- und Lebenssituationen, für die wir tragfähige soziale Beziehungen, aber auch innere Ressourcen brauchen.

Der Begriff Resilienz geht auf das Lateinische *resilire* für (in den Ausgangszustand) ‚zurückspringen‘ oder ‚abprallen‘ zurück und kommt eigentlich aus der Technik, speziell aus den Materialwissenschaften und bezeichnet dort die elastischen Fähigkeiten eines Materials nach äußerer Krafteinwirkung. Im psychischen Kontext bezeichnet Resilienz aber nicht einfach die Rückkehr in einen früheren Zustand, sondern eine Integration von verbesserten Fähigkeiten zur Bewältigung von lebensweltlichen Herausforderungen in die Gesamtpsyché. Resilienz wird häufig auch mit dem Konzept der Selbstwirksamkeit in Verbindung gebracht; damit gemeint ist die Fähigkeit, sich selbst als (handlungs-)wirksam und handlungsfähig, also als „Akteur seines Lebens“ zu erleben. Dazu gehört auch das Selbstvertrauen, sich sozial zu artikulieren und aktiv sein Leben zu gestalten.

Der Gegenbegriff zu Resilienz ist Vulnerabilität, also eine erhöhte Verletzlichkeit oder psychische Verwundbarkeit, in klinischer Hinsicht eine dysfunktionale Fehlanpassung an fordernde Lebensumstände, z.B. nach schweren Traumatisierungen.

Ähnlich wie unser Körper bei Belastungen oder Störungen sein Gleichgewicht wieder zu erlangen versucht, tut dies auch die Psyche über entsprechende Strategien, die lebens- weltlich aufgebaut werden. So genannte Coping-Strategien unterstützen uns dabei, gestärkt aus Krisen bzw. Belastungssituationen hervorzugehen – so diese in einer konstruktiven Weise während des Heranwachsens erlernt wurden. Lernen z.B. Heranwachsende nicht frühzeitig, auf Frustrationen anstatt mit einer bestimmten Toleranz mit Aggression zu reagieren, ist dies keine gute Voraussichtung, um in langanhaltenden Belastungssituationen adäquat zu reagieren.

Die Bewältigung von Krisen und damit der Aufbau von Resilienz sind also voraussetzungs- und damit abhängig von inneren und äußeren Ressourcen, die einem (jungen) Menschen jeweils zur Verfügung stehen.

Einer der wichtigsten Faktoren, damit sich diese Widerstandsfähigkeit bei (jungen) Menschen ausbilden kann, sind emotional verlässliche Bezugspersonen. Lehrkräfte gehören – neben Eltern, nahen Verwandten und Freunden – für Heranwachsende zu diesen wichtigen Bezugspersonen in der Kindheit und Jugend. Ein stabiles soziales und damit emotionales Umfeld stellt eine der wesentlichsten Ressourcen für den Aufbau von Resilienz dar. Ein sozial wärmendes und unterstützendes Umfeld ist also ein Schutzfaktor, der seine Wirksamkeit in Belastungssituationen entfalten kann. Mit Belastungen und Krisen einhergehende schwierige Emotionen wie Ängste, Unsicherheit oder Aggressionen können daher durch emotional stabile Erwachsene abgefedert werden.

Die eigenen Gefühle wahrnehmen und regulieren zu lernen („Emotionsregulation“) ist eine wichtige Voraussetzung dafür, in schwierigen Situationen psychisch stabil zu bleiben. Das will gelernt sein und bedarf Erwachsener, die hier als Vorbild wirken und ihre eigenen Gefühle bewusst wahrnehmen, reflektieren und regulieren können.

Was können Lehrkräfte tun, um die Resilienz Ihrer Schülerinnen und Schüler zu stärken?

Resilienz stärkend ist vor allem, wenn die Beziehung zwischen Lehrkräften und Schülerinnen und Schülern als eine vertrauensvolle, sich gegenseitig anerkennende und respektvolle Beziehung erlebt wird. Heranwachsende brauchen sichere Bindungserfahrungen, die ihnen von der Geburt an Orientierung, Halt und Vertrauen ins Leben vermitteln. Heranwachsende brauchen kontinuierlich konstruktive Rückmeldungen von Erwachsenen vor allem zu Ihrer Person, aber auch zu (Entwicklungs-)Potentialen, Stärken und natürlich zur eigenen Leistung. Als Lehrkraft können Sie insofern die Ausbildung von Resilienz und Selbstwirksamkeit unterstützen, als Sie die nachfolgend aufgezeigten Aspekte im Umgang mit den Schülerinnen und Schülern besonders berücksichtigen.

Im Unterricht selbst können Sie Folgendes tun:

- Stärken Sie den Selbstwert der Schülerinnen und Schüler durch Anerkennung der Person und ihrer Leistungen, aber auch durch klare Rückmeldungen zu Stärken und zu Noch-zu-Lernendem! Der Selbstwert und das Erleben von Selbstwirksamkeit hängen eng zusammen; das Selbstbild eines Menschen resultiert aus den jeweiligen Bindungserfahrungen und impliziten sowie expliziten Rückmeldungen, die wir im Laufe des Lebens erhalten.
- Stärken Sie die Persönlichkeit der Schülerinnen und Schüler, indem Sie altersgemäß Verantwortlichkeiten für Aufgaben und Dinge übertragen. Machen Sie älteren Schülerinnen und Schülern bewusst, wo sie selbst Verantwortung übernehmen müssen und in welchen Bereichen sie mit Unterstützung durch Erwachsene rechnen können.

- Nehmen Sie realistische Zuschreibungen vor, was die Leistungsfähigkeiten und den psychosozialen Entwicklungsstand der Heranwachsenden anbelangt – über- und unterfordern Sie nicht und berücksichtigen Sie auch „normale“ Entwicklungskrisen wie sie z.B. die Pubertät darstellt.
- Helfen Sie Heranwachsenden, für sich erreichbare Ziele zu setzen und vermitteln Sie das Gefühl, dass das Kind bzw. der/die Jugendliche dafür seine Fähigkeiten sukzessive aufbaut und auch Unterstützung erfährt.
- Ermöglichen Sie das gemeinsame Reflektieren über Ursachen-Zuschreibungen von Erfolg und Misserfolg bei schulischen Leistungen (Mädchen neigen bei schulischen Erfolg eher dazu, es dem Glück als der eigenen Leistungsfähigkeit zuzuschreiben.). Lassen Sie Heranwachsende mit zurückgehenden Leistungen nicht alleine, sondern fragen Sie nach, worauf diese zurückzuführen sind.

In Bezug auf die soziale Einbettung und die Ausbildung von sozialer Intelligenz achten Sie bitte auf folgende Aspekte:

- Fördern Sie die soziale Eingebundenheit vor allem von Schülerinnen und Schülern, die besonders ruhig oder sozial zurückgezogen wirken. Mädchen neigen oft zu „internalisierenden“ Verhaltensweisen wie sozialen Rückzug, Ängstlichkeit oder auch Schlafproblemen. Burschen hingegen zeigen öfter „externalisierendes“ Verhalten wie Aggression oder Gewaltbereitschaft. Beide können als ungesunde Coping-Strategien angesehen werden. Beobachten Sie daher gerade in gesellschaftlichen Krisensituationen solche veränderten Verhaltensweisen und verweisen Sie an beratende Stellen weiter.
- Achten Sie besonders auf mehrsprachige Schülerinnen und Schülern, dass diese in die Klassengemeinschaft gut integriert sind. Respektieren Sie die Erstsprache und Kultur des Heranwachsenden und fordern sie diesen Respekt von allen ein.
- Stärken Sie auch jene Kinder und Jugendliche, die ohnehin Beeinträchtigungen in irgendeiner Form haben – fördern Sie deren Eingebunden-Sein in die Klasse. Leben Sie vor, was Empathie bedeutet!
- Sprechen Sie Emotionen und soziale Konflikte in der Klasse gezielt an. Fördern Sie die Fähigkeit, Befinden und Emotionen adäquat und sozial angemessen auszudrücken. Thematisieren Sie auch schwierige Themen wie (Cyber-)Mobbing und tolerieren sie asoziales Verhalten in der Klasse keinesfalls.
- Helfen Sie durch Vorbildwirkung, die Fähigkeit zu erwerben, auch unangenehme Dinge oder Frustrationen auszuhalten. Auch Widersprüche und anhaltend frustrierende Situationen müssen, wenn man selbst keinen Zugriff auf deren Veränderung hat, entsprechend ausgehalten werden.
- Fördern Sie die Fähigkeit von Heranwachsenden, sich selbst und eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und sozial angemessen auszudrücken.

In Bezug auf die Ausbildung von Selbstsorge und die Stärkung der Selbstwirksamkeit können Sie Folgendes tun:

- Zeigen Sie jungen Menschen, wie sie für sich selbst Sorge tragen können, also wie sie Dinge tun können, die ihr Wohlbefinden fördern und die Freude machen. Dazu gehören u.a. das Pflegen von Freundschaften, das (gemeinsame) Kreativ- Sein, Kraft in der Natur zu tanken, Beziehungen zu Tieren zu pflegen, dem eigenen Körper etwas Gutes zu tun, aber auch eine ausgewogene Balance zwischen Anstrengung/Leistung und Entspannung für sich zu finden.
- Erarbeiten Sie mit Kindern und Jugendlichen einfache Stressbewältigungstechniken wie z.B. Atemtechniken, ermuntern Sie Schülerinnen und Schülern, sich selbst zu beobachten und Strategien zu entwickeln, wie z.B. mit Leistungsdruck oder sozialem Stress umgehen können. Erzählen Sie vielleicht von eigenen Techniken zum Umgang mit Stress, die bei Ihnen gut wirken.
- Unterstützen Sie Ihre Schülerinnen und Schülern auch im Finden einer guten Balance zwischen virtuellen Welten und realer, physischer Welt. Thematisieren Sie (negative) Erfahrungen in sozialen Medien und helfen Sie den Jugendlichen, sich in einer digitalen Welt gut zurecht zu finden.
- Fördern Sie Autonomie und Selbstwirksamkeit durch Zutrauen in Fähigkeiten, die erst in Entwicklung begriffen sind. Sehen Sie stets den sich entwickelnden Menschen vor sich, den Sie als Lehrkraft in der Entwicklung unterstützen.
- Lassen Sie die Jugendlichen immer wieder reflektieren, was sie bereits gut können und wo sie schon überall Herausforderungen gemeistert und Probleme bewältigt haben. Bringen Sie den Heranwachsenden bei, die eigene innere Kraft zu sehen und weiter zu entwickeln!
- Helfen Sie jungen Menschen, den Sinn und die Zusammenhänge hinter schwierigen Situationen und Krisen zu verstehen – denn jede Krise kann auch als verkleidete Chance zur Veränderung gesehen werden.

Da das Selbstkonzept und die Resilienz einer*s Heranwachsenden in Entwicklung befindlich und damit dynamisch sind, ist er*sie auch besonders verletzlich, vor allem in Belastungssituationen, wie wir sie in gesellschaftlichen Krisen erleben. Um die Resilienz zu stärken, sollten Sie Heranwachsenden vermitteln, dass vor allem *in ihnen selbst* das Potenzial liegt, Herausforderungen – sei es in der Schule oder im Leben – gut zu bewältigen. Trauen Sie Ihren Schülerinnen und Schülern viel zu, schauen Sie auf deren Ressourcen, Stärken und auf bereits erworbene Fähigkeiten, sehen Sie in ihnen eine werdende Persönlichkeit, die ihr Leben auch zukünftig meistert. Vermitteln Sie aber auch das Gefühl, dass Kinder und Jugendliche in schwierigen Situationen oder Krisen nicht alleine sind und entsprechende Unterstützung durch Beratungseinrichtungen erhalten.

Vermitteln Sie den Ihnen anvertrauten Schülerinnen und Schülern, dass das Leben stets eine Lernherausforderung ist, an der wir *alle* persönlich wachsen – und dass wir uns über tragfähige Beziehungen gegenseitig unterstützen können.

Autorin: Dr. Andrea Fraundorfer, Wien 2021