

«Resilienz» an der zweiten Sekundarstufe

■ *Wie können wir eine persönliche Krise bewältigen?*

Die Schulsozialarbeit Weggis hat dieses Schuljahr den drei Klassen der zweiten Sek ein neues Präventionsthema unterrichtet. Inhalt dieser Präventionslektionen war die Resilienz.

Emiliano Enna, Schulsozialarbeit Weggis

Ziel der Präventionslektionen war, dass die Lernenden das Konzept der Resilienz kennen und wissen, wie sie daran arbeiten können. In einer Reflexionsübung beantworteten die Lernenden für sich einige Fragen, um sich über den Stand der eigenen Resilienz bewusst zu werden.

Was bedeutet «Resilienz»?

Resilienz kommt aus der Physik und bezeichnet hochelastische Materialien, die nach Verformungen ihre ursprüngliche Form wieder annehmen. Übertragen auf Menschen heisst Resilienz, dass Menschen Lebenskrisen wie lange Arbeitslosigkeit, schwere Krankheiten, Verlust von nahestehenden Menschen oder Ähnliches ohne anhaltende Beeinträchtigung durch-



Resilienz ist der wissenschaftliche Begriff für die Fähigkeit, sich an Veränderungen und schwierige Umstände im Leben anzupassen.

stehen und trotz der Veränderung den Weg zurück in ein für sie normales Leben finden.

Die bestmögliche Verarbeitung finden

Resilienz heisst nicht, dass jemand unverwundbar gegenüber Schicksalsschlägen ist, sondern vielmehr, dass man sich selbst zutraut, sich zuversichtlich mit der schwierigen Situation zu konfrontieren und die bestmögliche Lösung oder Verar-

beitung findet. Die gelernte Erfahrung wird in die eigenen Lebensweisen integriert und steht für die Bewältigung von allfälligen weiteren Schwierigkeiten wieder zur Verfügung.

Lernen während des Heranwachsendens

Was bei der Entwicklung von Resilienz wichtig zu wissen ist, dass Resilienz keine Eigenschaft ist, die der Mensch zufällig besitzt oder die angeboren wird. Sie ist vielmehr

eine Fähigkeit, die im Verlauf des Heranwachsendens gelernt werden kann. Die Entwicklung von Resilienz wird jedoch auch durch günstige Entwicklungsbedingungen während der frühen Kindheit begünstigt.

Beispiele

Welches sind Situationen, die Jugendliche in unserer Schule antreffen können, in welchen sie resilient sein sollen?

- Misserfolg in der Schule, schlechte Noten etc.
- Schwierigkeiten in der Berufsfindung oder Absage einer Lehrstelle
- Kritik, Zurechtweisung einer Lehrperson oder eines anderen Erwachsenen
- Misserfolg in der grossen Liebe
- Wenn Freundschaften auseinander gehen
- Wenn etwas misslingt, an welchem man hart gearbeitet hat.
- Erfahrungen mit dem Tod
- Erschwerte familiäre Verhältnisse (Streit zwischen den Eltern, Scheidung usw.)

Hintergrundwissen

Erstmals wurde die Resilienz in der Kauai-Studie erforscht. Die Kauai-Studie, die auf der hawaiianischen Insel Kauai durchgeführt wurde, gilt in der Resilienzforschung als eine Pionierstudie und es wird international stets Bezug darauf genommen.

Auf Kauai wurde ein ganzer Geburtenjahrgang von 698 Kindern von der Geburt bis über das 40. Lebensjahr untersucht. Hauptziel der Studie war, Langzeitfolgen festzustellen, die von vor- und nachgeburtlichen Risikobedingungen abhängig waren. Ebenfalls ging es um das Erkennen der Auswirkungen ungünstiger Lebensumstände auf die physische, kognitive und psychische Entwicklung der Kinder.

Was fördert die Entwicklung von Resilienz?

Die Kauai-Studie ermöglichte es auch, Erkenntnisse über Faktoren

und Bedingungen zu erhalten, die eine positive Entwicklung von Resilienz schon im frühen Kindesalter fördern konnten. Die Erkenntnisse zeigten, dass in der frühen und späteren Kindheitsphase eine aktive und liebevolle Bezugsperson, die eine konstruktive Resonanz (z.B. durch Wärme und Aufmerksamkeit) auf das Verhalten der Kinder zeigte, sich positiv auf die Ausbildung von Resilienz auswirkte. Was sich ebenfalls günstig erwies, war, dass für Kinder gute Möglichkeiten für die Hilfe zur Selbsthilfe vorhanden waren und eine solche Hilfe auch entsprechend kam.

Positives Selbstkonzept

Das Fördern eines positiv wirkenden Selbstkonzepts zeigte sich ebenso wichtig, damit Kinder und Jugendliche neuen Herausforderungen und/oder schwierigen Aufgaben positiv gegenüber stehen konnten. Mit einem positiven

Selbstkonzept ist hier gemeint, dass ein Kind, ein Jugendlicher oder eine Jugendliche sich selbst als ein wertvoller Mensch sieht und eine positive Einstellung gegenüber sich selbst besitzt. Dieses wirkt sich auch auf die sogenannte Selbstwirksamkeit des Kindes oder Jugendlichen aus, in welchem die Überzeugung entwickelt wird, dass die eigenen Handlungen Einfluss auf das Leben ausüben und man daran etwas ändern kann. Somit kann es auch eine gute Basis für das Übernehmen von Selbstverantwortung erzeugen und ist sogleich eine gute Grundlage für die vorher genannte Hilfe zur Selbsthilfe im späteren Leben. Positiv auf die Entwicklung von Resilienz wirkte auch ein Hobby, in welchem die eigenen Talente entwickeln und die eigenen Fähigkeiten ausgedrückt werden können.

Was aber wohl als das Wichtigste erschien, war das Vorhanden-

sein von mindestens einer innigen Bindung zu einer fürsorglichen und fördernden Bezugsperson, die sich dem Kind widmet und eine adäquate Betreuung gewährleistet. Als Kind Bedürfnisse äussern können, ernst genommen und verstanden werden gehören hier dazu, sowie dass die Bezugsperson die Signale der Kinder richtig interpretiert und darauf angemessen reagiert. Diese Bindung kann ebenso von einem anderen Familienmitglied oder einer anderen Person als die Eltern übernommen werden, z.B. einem Grosseltern, älteren Geschwister, Tante, Onkel oder auch einer Nanny.

Die Grundhaltung hoher Resilienz lautet: «Was auch immer auf mich zukommt, ich kann damit umgehen und werde eine Lösung finden. Ich kann etwas tun, um die Krise, das Problem oder den Fehlschlag zu bewältigen».