

Die Seele stärken, Resilienz fördern, einfach evangelisch!

Bausteine für den Religionsunterricht und ein gutes Schulklima

Brigitte Zeeh-Silva

Resilienz und Resilienzförderung* in der Schule

1 Das Phänomen der Resilienz

1.1 Was heisst „Resilienz“?

(Lat. resilere ‚zurückspringen‘, ‚abprallen‘)

- **Resilienz** bezeichnet die psychische Widerstandsfähigkeit von Kindern gegenüber sog. Risikofaktoren wie biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken (z.B. chronische Armut, Gewalterfahrungen, Verlust eines Elternteils, traumatische Situationen wie Naturkatastrophen oder Kriegserlebnisse).
- Das Gegenstück zu Resilienz ist **Vulnerabilität** (engl. Vulnerability): Verletzbarkeit, d.h. erhöhte Bereitschaft, durch äußere Verletzungsfaktoren physische oder psychische Erkrankungen zu entwickeln.

Die Kauai Studie, eine Pionierstudie (1973 - 2001)

Die US-amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner und ihr Team begleiteten über 40 Jahre lang knapp 700 Kinder, die 1955 auf der Hawaii-Insel Kauai geboren wurden. Knapp 1/3 dieser Kinder wuchsen unter äußerst schwierigen Verhältnissen mit hohen Risikofaktoren auf: Armut, Krankheit der Eltern, Vernachlässigung, Gewalt in der Familie, Mißhandlung, niedriger Bildungsstand der Eltern, etc. 2/3 dieser „Risiko Kinder“ fielen als Jugendliche durch Lern- oder Verhaltensstörungen auf, wurden straffällig bzw. psychiatrisch auffällig. Gleichzeitig entwickelte sich 1/3 dieser Kinder erstaunlich positiv. Sie waren erfolgreich in der Schule, waren in das soziale Leben integriert und wiesen zu keinem Zeitpunkt der Untersuchung irgendwelche Verhaltensauffälligkeiten auf. Die grundlegende Erkenntnis aus dieser (und anderer) Studie(n) ist, dass ungünstige (Start-) Voraussetzungen nicht zwingend zu Elend und Mißerfolg führen müssen. Resiliente Kinder (Erwachsene) verfügen über bestimmte Eigenschaften und Strategien, die ihnen ermöglichen, an widrigen Umständen nicht zu zerbrechen. Der ursprünglich auf Kinder und Jugendliche gelegte Fokus der Resilienzforschung hat sich in der Zwischenzeit sehr stark in Richtung Erwachsenenalter (z.B. Belastungs-, Traumaverarbeitung), in die Arbeitswelt (resiliente Teams) sowie auf soziale Systeme ausgeweitet.

„Die Annahme, dass sich Kinder aus einer Hochrisikofamilie zwangsläufig zum Versager entwickeln, wird durch die Resilienzforschung widerlegt.“ Emmy Werner

1.2 Was ist heute über Resilienz bekannt?

- Resilienz ist kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal eines Kindes.
- Resilienz entwickelt sich aus der Interaktion des Kindes mit seiner Umwelt.
- Wer Resilienz entwickelt, verfügt über so genannte Schutzfaktoren, die in der Person des Kindes und /oder seiner Lebesumwelt verankert sind.
- Kein Mensch ist immer gleich widerstandsfähig. Die Entwicklung von Resilienz hängt z.B. von der jeweiligen Risikokonstellation (Risikofaktoren / Risikomechanismen), von der Entwicklungsphase und von den vorhandenen, bzw. entwickelten Schutzfaktoren ab.

1.3 Was ist das Besondere an der Resilienzforschung?

Innerhalb der Längsschnittstudien wird nicht nur auf Ursachen und Bedingungen für die Entstehung psychischer Störungen geschaut, sondern es wird versucht, neben Risikofaktoren auch Schutzfaktoren zu identifizieren die für den Erhalt seelischer und körperlicher Gesundheit maßgeblich sind. Dieser Perspektivwechsel / Paradigmenwechsel innerhalb den Forschungsbereichen Psychologie, Pädagogik und Gesundheitswissenschaften führte in den 90er Jahren zu einem erweiterten Begriff des Verständnisses von 'Gesundheit', in der (WHO) sehr umfassend definiert als "Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens".

Daraus entwickelten sich zahlreiche Konzepte innerhalb der Präventionsforschung zur Förderung und zur Erhaltung von Gesundheit, wobei die Entwicklung von Fähigkeiten zu einer gelingenden Lebensbewältigung, sog. "Life skills" erforscht werden.

- Die Resilienzforschung untersucht erstmals, wie Risikosituationen bewältigt werden können.
- Die Resilienzforschung hat keine defizitorientierte Perspektive, sondern eine ressourcenorientierte: Es geht um Fähigkeiten, Potentiale und Ressourcen des Kindes.
- Die Resilienzforschung zielt darauf ab, Kinder so früh wie möglich für Stress- und Belastungssituationen zu „stärken“

1.4 Was sind Hauptergebnisse der Resilienzforschung?

1.4.1 Interne / Personale Schutzfaktoren des Kindes

1 Selbst- und Fremdwahrnehmung

Resiliente Kinder kennen die verschiedenen Gefühle und können sie adäquat ausdrücken (mimisch und sprachlich); sie können Stimmungen bei sich und anderen erkennen und einordnen: sie können sich, ihre Gefühle und Gedanken reflektieren und in Bezug zu anderen setzen.

Förderung der Selbstwahrnehmung: Durch Erhöhung des Fokuses für die Sensibilität für den eigenen Körper und die eigenen Gefühle. Differenzierte Sprache. Bsp: "Es geht mir schlecht" ---

Entschlüsselung in: "Ich bin wütend / traurig / /genervt / habe Angst".

2 Selbstwirksamkeit

Resiliente Kinder kennen ihre eigenen Stärken und Fähigkeiten und sind stolz darauf; sie können ihre Erfolge auf ihr Handeln beziehen und wissen, welche Strategien und Wege sie zu diesem Ziel gebracht haben: sie können diese Strategien auf andere Situationen übertragen und wissen welche Auswirkungen ihr Handeln hat und vor allem, dass ihr Handeln auch etwas bewirkt.

Förderung der Selbstwahrnehmung: Damit Kinder sich als selbstwirksam erleben können, müssen sie Erfahrungen der Verantwortungsübernahme im Alltag machen können. Erwachsene sollten den Kindern ihre Stärken und Kompetenzen spiegeln und sie darin bestärken, auf ihre Fähigkeiten zu vertrauen, ihnen etwas zutrauen und nicht vorschnell eingreifen, sondern sie ermutigen, auch bei Schwierigkeiten weiterzumachen.

3 Selbststeuerung / Selbstregulation

Resiliente Kinder können sich und ihre Gefühlszustände selbständig regulieren bzw. kontrollieren: sie wissen, was ihnen hilft, um sich selbst zu beruhigen und wo sie sich ggf. Hilfe holen können; sie kennen Handlungsalternativen und Strategien zur Selbst- regulierung. Resiliente Kinder haben gelernt, innere Anforderungen zu bewältigen und ihnen zu begegnen (von der Situation der Bedrohung zur Bewältigung).

Förderung der Selbststeuerung: Zur Unterstützung der Ausbildung von Selbstregulationsfähigkeiten ist ein positives emotionales Klima in der Familie wichtig sowie der offene Umgang mit Gefühlen, z.B. durch häufige Gespräche über Gefühle. Entscheidend ist vor allem Hilfestellung bei der Emotionsregulation, z.B. indem die Gefühle angesprochen und daran Möglichkeiten des Umgangs oder Alternativen zur Verfügung gestellt werden.

4 Soziale Kompetenz

Resiliente Kinder können auf andere Menschen zugehen und Kontakt aufnehmen; sie können sich aber auch selbst behaupten und Konflikte adäquat lösen.

Förderung der sozialen Kompetenz: Kinder brauchen Erwachsene als Kommunikationsmodell (Mimik, Gestik, Emotion). Klare Regeln und Abläufe bei der Lösung von Konflikten und deren Reflexion helfen, sich in andere hineinzuversetzen und Lösungsstrategien zu entwickeln.

5 Adaptive Bewältigungskompetenz

Resiliente Kinder können für sie stressige Situationen einschätzen, d.h., sie erkennen, ob sie für sie bewältigbar sind, und kennen ihre Grenzen; sie kennen Bewältigungsstrategien und können diese anwenden; sie wissen, wie sie sich Unterstützung holen können und wann sie diese brauchen; sie können die Situationen reflektieren und bewerten.

Förderung der adaptiven Bewältigungskompetenz: Die Förderung dieses Resilienzfaktors wird unterstützt, wenn mit Kindern reflektiert wird, was für sie stressauslösende Situationen sind und welche Strategien für sie hilfreich sind. Das können Entspannungsübungen sein, aber auch bewegungsförderliche Angebote, das Aufzeigen von Unterstützungspersonen und Orte, an denen sie sich zurückziehen können.

6 Problemlösefähigkeiten

Resiliente Kinder haben gelernt, sich realistische Ziele zu setzen; sie trauen sich, Probleme direkt anzugehen und kennen dafür Problemlösestrategien: sie sind in der Lage, verschiedene

Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Förderung der Problemlösefähigkeit: Um diese Fähigkeit zu entwickeln, brauchen Kinder Erwachsene, die ihnen zutrauen, Probleme grundsätzlich alleine lösen zu können, und die erst dann Unterstützung geben, wenn das Kind darum bittet. Insbesondere der Einbezug in alltägliche Planungs- und Entscheidungsprozesse wirkt hier fördernd.

Weitere Schutzfaktoren: Kohärenz-Sinn / Optimistische Lebenseinstellung /
Kreativität, Hobbies / Körperliche Gesunderhaltung

1.4.2 Externe Schutzfaktoren in der Lebensumwelt des Kindes

- Mindestens eine stabile, verlässliche Bezugsperson, die Sicherheit, Vertrauen und Autonomie fördert und die als positives Rollenmodell fungiert

"Die erste große Botschaft ist: Resilienz beruht, grundlegend, auf Beziehungen".

(Sunia Luthar, 2006. Schlussfolgerung aus ihrer umfassenden Analyse der letzten fünfzig Jahre Resilienzforschung)

- Gute Bewältigungsfähigkeiten der Eltern in Belastungssituationen
 - Familiäres 'Netzwerk': Freunde, Verwandte, Nachbarn
- Ein wertschätzendes und unterstützendes Klima in den Bildungsinstitutionen
(Kita / Schule als „zweites Zuhause“, 'Zufluchtsort')
- Dosierte soziale Verantwortlichkeiten und individuell angemessene Leistungsanforderungen

1.5 Implikationen für die Resilienzforschung

- Resilienz entwickelt sich im komplexen Austausch zwischen Individuum und Umwelt und ist ein dynamischer Anpassungs- und Entwicklungsprozess. Innerhalb der Forschung bedarf es multikausaler Entwicklungsmodelle und einer einheitlichen Terminologie zur Erfassung der differenzierbaren Resilienzfaktoren.
- Da Resilienz weder umfassend noch beständig ist, bedarf es einer permanenten Resilienzförderung im Kontext von Kindern. Dies heisst, kontinuierlich die individuelle Situation von Kindern in den Blick zu nehmen, um mögliche Belastungen frühzeitig erkennen und Schutzfaktoren rechtzeitig aktivieren zu können.

Seit 1980er Jahre wurden auch in Deutschland gezielte psychosoziale Präventionsprogramme für das Säuglings-, Vorschul-, Schul- sowie Jugendalter entwickelt, erprobt und evaluiert. Diese Programme schließen immer die Arbeit mit den Bezugspersonen ein mit dem Ziel, eine positive Eltern- Kind-Beziehung zu stärken. Bsp.: 'Coping-Strategien': Konkrete Veränderung der Umwelt, des eigenen Verhaltens und der Veränderung eigener Wahrnehmungs- und Interpretationsmuster (Bewertungsprozesse)

- Kinder in ihren eigenen Stärken zu stärken, um die Schwächen zu schwächen, kann als Leitsatz für pädagogisches Handeln verstanden werden. Kinder werden als aktive Bewältiger und Gestalter ihres Lebens wahrgenommen (kompetent).

2 RESILIENZFÖRDERUNG IN DER SCHULE

Die Seele stärken, Resilienz fördern, einfach evangelisch!

Bausteine für den Religionsunterricht und ein gutes Schulklima

2.1 Resilienzfördernde Bausteine in der Schule

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

2.2 Resilienz und Religion

"Eine religiöse Überzeugung ist ebenfalls ein Schutzfaktor im Leben von Risikokindern. Sie gibt den widerstandsfähigen Jungen und Mädchen Stabilität, ein Gefühl, dass ihr Leben Sinn und Bedeutung hat, und den Glauben, dass sich trotz Not und Schmerzen die Dinge am Ende zum Guten wenden...ganz gleich, ob sie Buddhisten, Mormonen, Katholiken oder Protestanten waren. Auch als sie erwachsen waren, war ein solcher Glaube immer noch ein wichtiger Schutzfaktor in ihrem Leben." Emmy Werner

Die Sichtweise auf das eigene Selbst, die Welt und die Vorstellung von einem sinnvollen Leben hängen zusammen. Die Resilienzforscherin Corina Wustmann weist Religion und Spiritualität auf Grund des Kohärenzgefühls (die Überzeugung, dass alle Dinge und Geschehnisse 'zusammenhängen') als wichtigen schützenden Faktor aus. Dieser Begriff wurde vom Pionier und Medizinsoziologen Aaron Antonovsky geprägt, der, im Gegensatz Pathologie (Lehre der Krankheiten) einen Perspektivwechsel durch den Ansatz der Salutogenese beschrieben hat (Lehre von der Entstehung der Gesundheit).

Der **Kohärenz-Sinn** ist die innerste Überzeugung, dass auch schwierige Situationen einen Sinn haben und der Mensch gerade darin eigene Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten hat. Diese Lebenshaltung wird von drei Säulen getragen:

1. Mein Leben ist verstehbar: Mein Glaube / meine religiösen Überzeugungen helfen mir, Lebenserfahrungen zu begreifen, zu deuten, zu verstehen.

2. Mein Leben ist bewältigbar: Ich verfüge über eigene Fähigkeiten zur Bewältigung und nehme die Herausforderungen als Chancen eigener Entwicklung und Reifung. Ich verfüge über innere und äußere Ressourcen und vertraue darauf, von Gott unterstützt zu werden.

3. Mein Leben ist sinnhaft: Ich bewältige bedrohliche Situationen im Vertrauen, dass es sich lohnt. Was ich tue, ist wichtig und ich vertraue darauf, dass Gott ein sinnvolles Leben für mich möchte.

Kohärenz-Sinn spricht eine tiefe religiöse Dimension an: Vertrauen. Das Vertrauen, dass der Strom des Lebens mich trägt, dass eine höhere Macht ist, die mich hält und stärkt.

Religion / Spiritualität stärkt

- ein positives Selbstbild und ein sinnhaftes Weltbild
- Autonomie und Verantwortungsbewusstsein für alles, was ist
- die Seele bei der Bewältigung existenzieller Lebenssituationen
- das Bewusstsein einer Lebens - Gemeinschaft
- die Sprachfähigkeit der Seele, wo die Alltagssprache endet
- durch ihre Rituale die Daseins-Präsenz

2.3 Religionsunterricht - Zwischenraum der Seele

Sola gratia- Du bist angenommen – bedingungslos

KIND SEIN können

K Klassenzimmer-Dynamik: "Ich bin Kind mit Leib und Seele!" (HUMOR)

I Individuelles und Intuitives Sehen und Begleiten: "Ich sehe Dich / dahinter!"

N Nähe und Wärme, Annahme und Liebe: "Ich bin für Dich da!"

D DU - Begegnung / Interaktionen: "Dir kann ich vertrauen -

Gott kann ich vertrauen !"

S Segensmomente: "Du bist ein Segen!" (Jedes Kind hat POTENZIALE!)

E Entspannung und Ermutigung durch Kooperation im Klassenzimmer

I "INNEN und AUSSEN": Expression und Meditation (Spannungsausgleich)

N "Nein" sagen können: Das Recht des Kindes auf Selbstbestimmung

"Seien Sie sich immer bewusst:

Sie sind wichtig und hilfreich für die Kinder!"

Emmy Werne

Literatur:

- *Wustmann: Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern (2012)
- Fröhlich-Gildhoff, Rönau-Böse: Resilienz (4.Aufl.), utb 2015
- Betz, Dietermann, Hilt, Schwarze: Resilienz - Wie Religion Kinder stark macht, Evangelisches Medienhaus GmbH, Stuttgart 2014
- Thich Nhat Hanh. Achtsamkeit mit Kindern, Nymphenburger Verlag, München 2012