

Was ist Resilienz?

Der Begriff Resilienz

Mit diesem Buch möchten wir Sie dafür sensibilisieren, dass es unsere ganz persönliche Entscheidung ist, ob wir in Situationen nur das Problematische sehen oder auch Chancen erkennen und aufzeigen, wie unser Blick auf eine Situation unsere Gefühle dazu verändern kann und uns damit stärkt oder eben schwächt.

Denken Sie auch manchmal positiv an die Coronazeit zurück? Oder überwiegt in Ihrer Erinnerung das Negative? Es gibt viele Gründe, für die Coronapandemie auch dankbar zu sein: Wir durften lernen, wie wichtig uns unsere Freundschaften, Partner und Familie sind. Wir durften erfahren, wie schön die Zeit mit uns allein oder der eigenen Familie ist. Wir durften unsere Zeit komplett anders gestalten und z.B. ein neues Hobby ausprobieren. Kurz: Wir konnten aus unserer Komfortzone aussteigen.

In dieser wirklich schwierigen Phase des Lockdowns, sind die allermeisten von uns nicht an den neuen Herausforderungen zerbrochen. Warum? Nun, wir haben einfach das Beste aus der Situation gemacht. Nicht immer, aber so oft wie möglich. Wir sind einen emotionalen Marathon gelaufen und hatten immer die Hoffnung, dass es irgendwann besser wird. Optimistisch bleiben, die eigenen Ziele nicht aus den Augen verlieren, mit sich selbst und anderen in Kontakt bleiben, einen Sinn für Humor bewahren und sich nicht als Opfer der Umstände wahrnehmen – das sind nur einige der Faktoren, die resiliente Menschen auszeichnen.

Nicht immer muss es gleich eine globale Pandemie sein, die uns in Atem hält. Persönliche Krisen, familiäre Stresssituationen, Krankheit, finanzielle Sorgen oder Zukunftsängste stellen viele Menschen täglich vor große Aufgaben der Bewältigung. Klimawandel und Naturkatastrophen, politische Umbrüche bis hin zu bewaffneten Konflikten erschüttern parallel ganze Regionen und bewegen Menschen in aller Welt. Krisen gehören zu unserem Leben, sie werden begleitet von ergreifend nahen Berichten und emotionalen Bildern, die uns Menschen emotional berühren. Dementsprechend

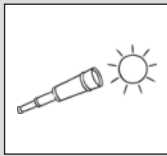
ist es eine wichtige Aufgabe, Krisen – klein wie groß – zu begegnen und diese kompetent zu bewältigen.

Die Wissenschaft der *positiven Psychologie* forscht schon seit längerer Zeit zu der Frage, was erfolgreiche Menschen, die schwierige Krisen erfolgreich gemeistert haben, von jenen unterscheidet, die Krisen weniger erfolgreich meistern. In diesem Kapitel befassen wir uns mit einigen wichtigen Erkenntnissen.

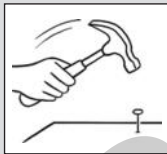
Um nicht nur durch turbulente Zeiten, sondern allgemein gut durch das Leben zu kommen, gilt es, gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln und unsere Herangehensweise an vor uns liegende Krisen und Herausforderungen zu verbessern. Dabei kann uns Resilienz helfen – die Fähigkeit, sich von unvermeidbaren Enttäuschungen, Fehlschlägen und Sorgen nicht unterkriegen zu lassen. Resilienz wird auch häufig mit *Durchhaltevermögen* in Verbindung gebracht, welches man auch als eine Kombination aus Leidenschaft und Ausdauer für langfristige Ziele umschreiben kann (vgl. Duckworth, 2017). Die Psychologin Angela Duckworth und ihr Team haben beobachtet, dass Menschen mit starkem Durchhaltevermögen in der Lage waren, ihre Entschlossenheit und Motivation über lange Zeiträume beizubehalten – trotz Fehlschlägen und Widrigkeiten. Sie kamen zu dem Schluss, dass Durchhaltevermögen ein besserer Indikator für Erfolg ist als der IQ (Duckworth, 2017).



Fokus: Viele Menschen neigen dazu, sich von ihren Problemen überwältigen zu lassen und sich nur noch darauf zu konzentrieren. Die Probleme nehmen damit einen extrem großen Platz in unserem Leben ein und überschatten alles. Wenn wir es schaffen, trotz aller Probleme unsere Aufmerksamkeit bewusst auch auf das Positive zu lenken, ändert sich unser Blick auf die Situation. Wir erkennen Lichtblicke am Horizont, Möglichkeiten, die uns vorher verborgen blieben und Menschen, die wir zu Verbündeten machen können. Dies ermöglicht uns, Handlungsoptionen zu erkennen, wahrzunehmen und umzusetzen, die die Situation für uns verbessern können.



Selbstwirksamkeit: Selbstwirksamkeit umschreibt die Überzeugung, dass man selbst Einfluss auf die Situation nehmen und damit eine Verbesserung bewirken kann. Dazu gehört die Übernahme von Verantwortung für die Dinge, die geschehen, sowie die Einordnung von Krisen und Fehlern als Chance für Entwicklung. Wenn wir unsere Opferrolle verlassen und aktive Entscheidungen für den weiteren Weg treffen, wird sich etwas verändern. Eine zentrale Erkenntnis der Selbstwirksamkeit ist dabei auch: Nicht zu handeln, ist ebenfalls eine Entscheidung.



Verbundenheit: Menschen sind soziale Wesen und nicht dafür gemacht, ihre Probleme alleine zu lösen. Je nach sozialer Prägung kann es aber schwerfallen, um Hilfe zu bitten oder sich jemandem emotional anzuvertrauen. Das Gefühl, nicht allein und mit anderen verbunden zu sein, setzt ungeahnte Kräfte frei, die unser Wohlbefinden unterstützen und uns handlungsfähig machen.

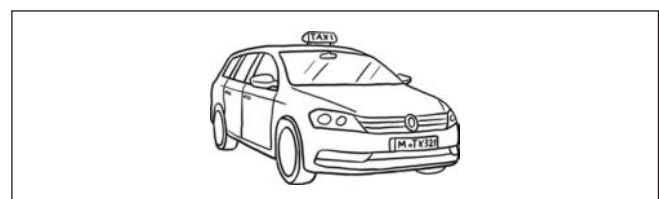


Wie geht Resilienz?

Resilienz ist erlernbar

Wenn wir das Verständnis hätten, dass Resilienz ein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal ist, könnten wir dieses Buch an dieser Stelle beenden. Dies wäre vermutlich sehr unbefriedigend für alle diejenigen, die über dieses Persönlichkeitsmerkmal nicht verfügen. Die gute Nachricht ist aber: Resilienz ist erlernbar und trainierbar. Durch das Wissen über die Resilienzfaktoren, die regelmäßige Selbstreflexion über die eigene Haltung und die aktuelle Kompetenz und das regelmäßige Anwenden und Üben kann sich Resilienz bilden und verfestigen. Ähnlich wie eine Sportart, die Sie so lange trainieren, bis Sie beispielsweise den Basketballkorb mit hoher Sicherheit auch aus weiter Entfernung treffen.

Vielleicht kennen Sie noch den Spruch aus Ihrer Kindheit: *Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr*. Dieser Aussage lag die Annahme zugrunde, dass man nur im Kindes- und Jugendalter lernen könne und dass das Gehirn im Alter von etwa 20 Jahren fertig ausgebildet und damit nicht mehr veränderbar sei. Diese Annahme konnte allerdings vor einigen Jahren, mit der Verbesserung bildgebender Verfahren des Gehirns und der damit verbundenen intensiven Forschung über unser Gehirn und wie wir lernen, widerlegt werden. Neurowissenschaftler und Neurowissenschaftlerinnen konnten nachweisen, dass unser Gehirn neuroplastisch ist, sich also ein Leben lang verändern kann. Eine beeindruckende Studie von Maguire zeigte auf, dass sich Gehirne von angehenden Taxifahrern in London massiv veränderten, als diese begannen, für die Zulassungsprüfung sämtliche Straßennetze auswendig zu lernen (Maguire et al., 2000). Areale des Gehirns, die vorher für andere Kompetenzen und Wissen genutzt wurden, wurden sozusagen überschrieben und für das neue, nun relevantere Wissen frei gemacht.



Übungen für den Schulalltag



Fantasiereise

Zielsetzung:

Verbundenheit und Achtsamkeit

Warum diese Übung?

Die Fantasiereise ist eine Einladung, die eigenen Gedanken in eine friedliche, entspannende und/oder kreative Welt zu lenken. Die folgende Fantasiereise stellt ein Angebot dar, variieren Sie diese gerne regelmäßig, um den verschiedenen Interessen Ihrer Schulkinder gerecht zu werden. Die Fantasiereise kann zu jeder Tageszeit eine wertvolle achtsame Pause oder Einstimmung auf einen neuen Abschnitt darstellen. Am besten genießt man sie auf einer weichen Unterlage, z. B. Turn- oder Yogamatte, und auf dem Rücken liegend. Sanfte Meditationsmusik kann die Reisebegleitung untermalen. Achten Sie beim Vorlesen auf einen entspannten Rhythmus mit großzügigen Pausen.

Gut zu wissen!

Am besten praktizieren Sie die Fantasiereise mit Ihren Schülerinnen und Schülern in einer neutralen Gemütsverfassung. Um die Methode zu erleben, wählen Sie zum Durchführen ein geräusch-/reizarmes Umfeld. Das Schließen der Augen hilft in Achtsamkeitsübungen, den Fokus bei sich zu halten. Ermutigen Sie Ihre Schulkinder dazu, dies auszuprobieren. Wenn einige Kinder ihre Augen nicht schließen wollen, schlagen sie diesen vor, einen Punkt wenige Meter vor sich am Boden zu fixieren.



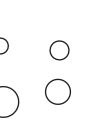
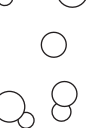
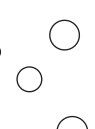
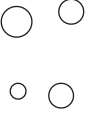
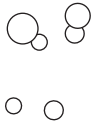
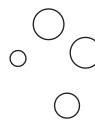
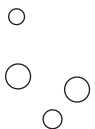
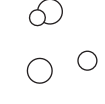
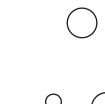
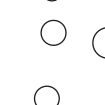
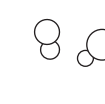
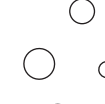
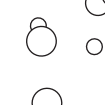
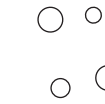
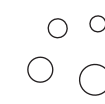
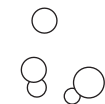
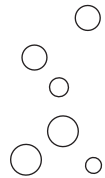
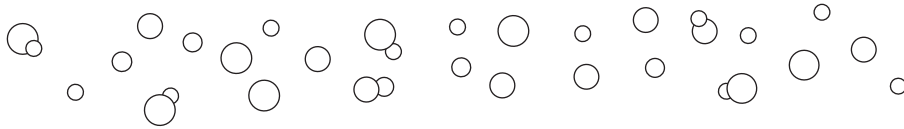
Wie in jeder Achtsamkeitsübung gibt es kein Richtig oder Falsch. Viele Menschen haben das Gefühl, dass sie nicht erfolgreich waren, wenn sie während der Übung oft an etwas anderes gedacht haben. Nehmen Sie den Kindern diese Bedenken. Sich darüber bewusst zu sein, wie oft die Gedanken abwandern, ist wichtiger Bestandteil dieser Übung und trainiert die Selbstwahrnehmung.

Und nach der Übung?

Reflektieren Sie mit den Schulkindern:

Wie hast du die Fantasiereise erlebt? Was fiel dir leicht? Was fiel dir schwer?





Setze oder lege dich entspannt und gemütlich hin. Wenn du magst, kannst du jetzt gerne die Augen schließen und dich damit besser auf meine Stimme und die Geschichte konzentrieren, die ich nun erzählen werde.

Atme ruhig und gelassen ein und aus ... ein und aus ... und höre entspannt der kleinen Geschichte zu. Nur atmen ... und hören. Alles andere hat Pause.

Es ist ein wunderbarer Morgen. Die Sonne lacht schon seit den frühesten Stunden und so bist du heute besonders energiegeladen in den Tag gestartet. Nach dem Frühstück konntest du es kaum erwarten, in deiner kurzen Hose und deinem Lieblings-T-Shirt vor die Haustür zu treten. Und da stehst du nun und lässt dich von der Sonne an der Nase kitzeln.

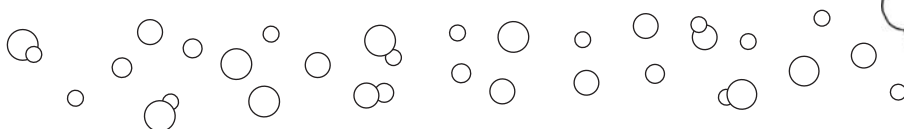
Aus dem Augenwinkel nimmst du eine Bewegung wahr. Nur wenige Schritte zu deiner Rechten ist ein Tier vorbeigehuscht. Wenn du es nicht besser wüsstest, würdest du sagen, es war ein kleines freches Äffchen mit einem kleinen blauen Hut auf dem Kopf. Das wäre aber sehr verrückt, denkst du mit einem innerlichen Lächeln.

Doch deine Neugier ist geweckt, das willst du gerne genau wissen und machst dich auf, dem kleinen Lebewesen nachzugehen. Du folgst einem Pfad zwischen dichten grünen Büschen hindurch. Die Blätter der Büsche rascheln geheimnisvoll, als du dich hindurchschiebst, die Zweige streifen an deinen bloßen Beinen entlang. Dann öffnen sich die Büsche und geben den Blick frei auf einen wunderbar klaren spiegelglatten See, in dem sich das Sonnenlicht glitzernd bricht.

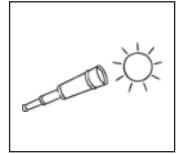
In der Nähe des Ufers schwimmen zahlreiche zartrosa Seerosen mit ihren großen runden Schwimmblättern im Wasser. Sie verströmen einen angenehmen Duft, der mild und süß in deine Nase steigt. Mmmhhhh ...

Da. Wieder eine Bewegung, dein Blick wandert über den Uferstreifen ... und tatsächlich, da hockt ein kleines hellbraunes Äffchen auf den Kieseln am Ufer des Sees. Es hat einen kleinen blauen Hut auf dem Kopf, den es nun fröhlich hochhebt und dir dabei verschwörerisch zuzwinkert. Zaghafte machst du einen Schritt auf das Äffchen zu, und es bleibt tatsächlich ruhig sitzen, sodass du den Mut fasst, näher heranzutreten.

Kiesel knirschen unter deinen Fußsohlen, als du schließlich nur zwei Schritte vom Äffchen entfernt stehen bleibst und dich vorsichtig in die Hocke begibst.



Das Stärkenfeedback



Zielsetzung:

Fokus und Verbundenheit

Warum diese Übung?

Die Methode kann gut als paarweise Übung zwischen Kindern eingesetzt werden, wenn Sie sich im Unterricht mit Fragen zur persönlichen Haltung, wie z. B. *Wie sehe ich die Welt? Was ist mir wichtig? Worin bin ich gut?*, beschäftigen.

Die Kinder dürfen sich für die Übung auf eine Tapetenrolle legen und sich gegenseitig ihre Umrisse zeichnen. Jedes Kind bekommt dann etwas Zeit, sich noch zu *verschönern* und typische Kleidung, ein Gesicht etc. zu malen. Dann darf jedes Kind seinen Namen und drei Dinge, die ihm besonders großen Spaß machen, auf das Plakat schreiben. Die Tapeten werden dann so aufgehängt oder ausgelegt, dass alle drankommen. Nun laufen die Kinder herum und dürfen auf die Tapeten der anderen Kinder die Stärken aufschreiben, die ihnen aufgefallen sind. Zum Schluss geht die Klasse von Bild zu Bild, schaut sich die Kunstwerke an und klärt offene Fragen.

Gut zu wissen!

Schon in der Schule schauen Erwachsene und Kinder eher auf die Fächer, in denen sie nicht so gut sind, und vermitteln bzw. bekommen z. B. Nachhilfe in Mathe statt Förderung in Kunst. Dies hat eine große Auswirkung auf das Unterbewusstsein des Kindes, denn die Botschaft, die es bekommt, lautet: *Du bist in einigen Feldern nicht gut genug*. Lernen die Kinder, den Blick zuerst auf das zu richten, was sie gut können, stehen die Chancen gut, dass sie darin große Erfolge erzielen!



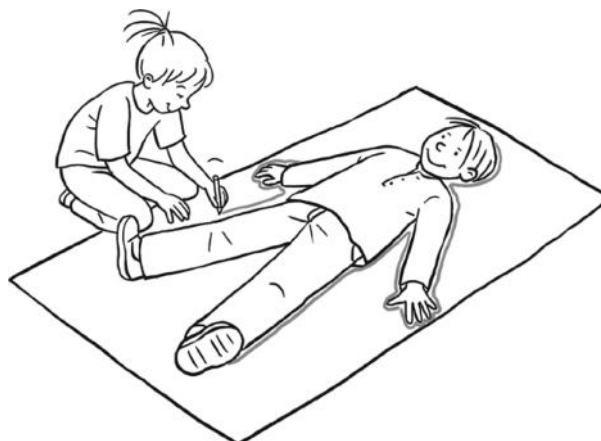
Und nach der Übung?

Reflektieren Sie mit den Schulkindern:

Fiel es dir leicht/schwer dein Stärkenbild auszufüllen? Warum?

Wie war es für dich ein Stärkenfeedback zu geben? Warum?

Wie war es für dich ein Stärkenfeedback zu bekommen? Warum?



Achtsames Essen



Zielsetzung:

Akzeptanz, Verbundenheit und Wohlbefinden

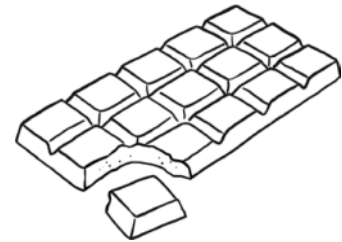
Warum diese Übungen?

Laden Sie Ihre Klasse ein, sich mit Achtsamkeit zu beschäftigen.

Eine gelungene Einstiegsübung kann das achtsame Essen eines Stücks Schokolade sein. Bereits beim Auspacken der Schokoladentafel und ggf. beim Brechen der Tafel in Stücke gibt es allerlei Geräusche wahrzunehmen, das Knistern des Papiers, das Knacken der Schokolade beim Brechen. Sie können wie folgt vorgehen:

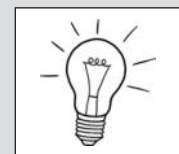
- Verteilen Sie die Stücke auf kleinen Tellern oder Servietten und nehmen Sie sich dann mit Ihrer Klasse Zeit, das Schokoladenstück zu betrachten, die Farbe, die Form, ggf. den Aufdruck oder abgefallene Krümel.
- Führen Sie die Schokolade zur Nase und nehmen Sie den Geruch wahr. *Läuft* ihnen vielleicht schon *das Wasser im Munde zusammen*?
- Nehmen Sie das Stück achtsam in den Mund und spüren Sie dem Schmelzen der Schokolade auf der Zunge nach und/oder dem Zermalmen durch die Zähne.
- Achten Sie besonders auf den Geschmack, die Süße, den Kakao, das Milchige.
- Spüren Sie nach, wie lange der Geschmack anhält. Was fällt Ihnen noch auf?

Auch können Sie mit Ihrer Klasse ein achtsames Frühstück machen: Wenn es in der Klasse sowieso üblich ist, gemeinsam zu frühstücken, bietet es sich an, *achtsam* zu frühstücken? Das kann z. B. in Stille passieren oder aber besonders langsam.



Gut zu wissen!

Achtsamkeit ist mehr als Meditation. Achtsamkeit ist im Kern eine Möglichkeit, im Hier und Jetzt zu sein, seine physische und emotionale derzeitige Situation wahrzunehmen, ohne diesen Zustand zu bewerten. Achtsamkeit kann auf viele Weisen praktiziert werden: *Achtsames Atmen*, *BodyScan*, *Achtsames Gehen*, wobei man bewusst z. B. auf das Abrollen der Füße achtet, und/oder ein *bewusster Naturspaziergang*, bei dem man die Natur mit allen Sinnen bewusst wahrnimmt und ihr besondere Aufmerksamkeit schenkt.



Und nach der Übung?

Reflektieren Sie mit den Schulkindern: *Wie ging es euch während des achtsamen Essens? Was fiel euch leicht/schwer? Was ist durch die Übung anders als vorher?*

In welchen Situationen bist du besonders achtsam? In welchen Situationen bemerkst du, dass du nicht achtsam bist?