



Leibniz-Institut für
Resilienzforschung



Quelle: pixabay.com/de

Resilienz

Was die Kinderseele stark macht

3. Internationales Kolloquium CDSE

Dr. Claudia Wenzel

10.11.2022

www.lir-mainz.de



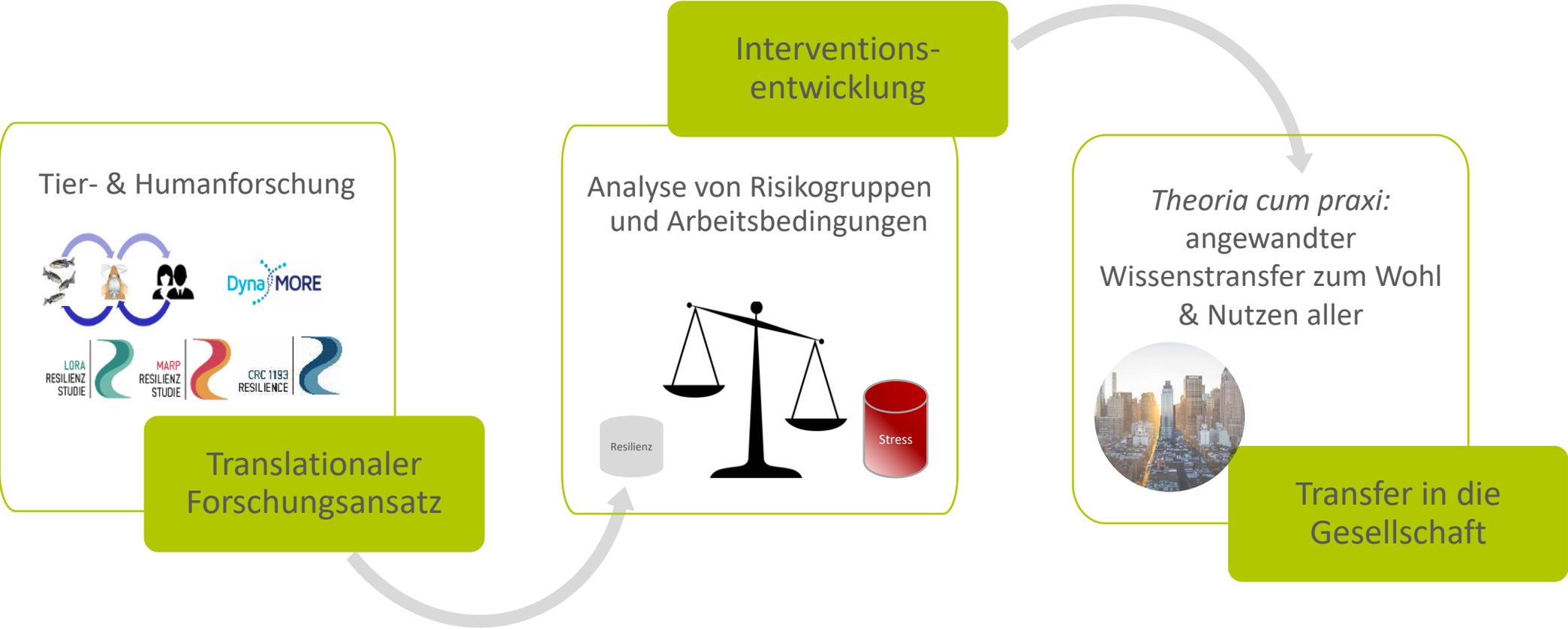
Orientierung in der
Resilienzwelt:
Von Deutschland nach
Hawaii und zurück



Lebensraum Schule
und
Resilienzförderung



Lernen und fördern:
Resilienzfaktoren in
der Umsetzung



- Coachings rund um Resilienz und Stress
- Allgemeine Resilienztrainings (mit Krankenkassenzertifizierung)

Zielgruppenorientiert:

- Arbeitslose
- Studierende
- Lehrkräfte
- Schüler und Schülerinnen



Ein Schulprogramm
zur Förderung
der mentalen
Gesundheitskompetenz
für Alltagsheldinnen und -helden



- Physik & Materialkunde: Fähigkeit eines Werkstoffes, in seine Ausgangsform zurückzukehren, *resilire (lat.)* = abprallen, zurückspringen

Psychologie: Aufrechterhaltung oder Rückgewinnung der psychischen Gesundheit während oder nach widrigen Lebensumständen

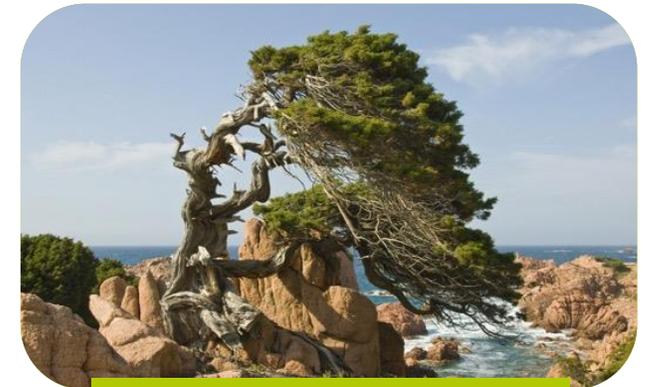
- Resilienz ist **trainierbar** und ein **lebenslanger Lernprozess**



Resistenz



Regeneration



Rekonfiguration

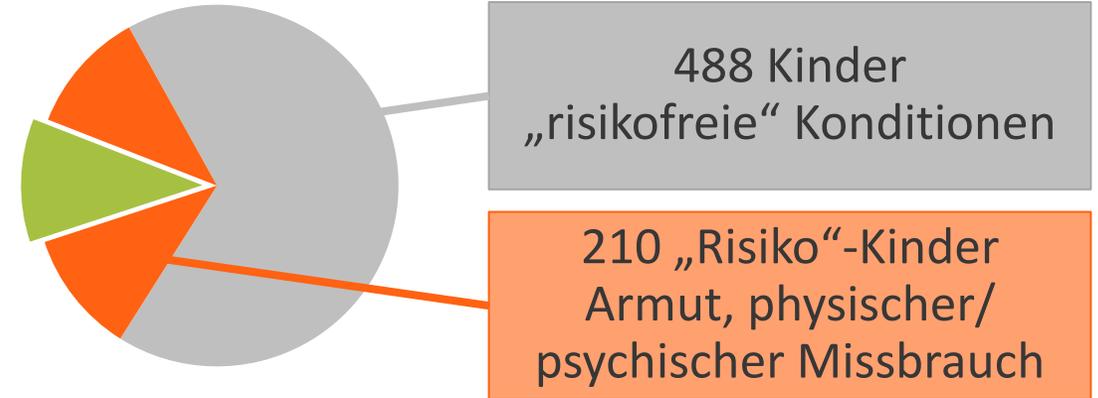


Frank Kovalcheck, [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Typical_Kauai_scenery_\(8034635778\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Typical_Kauai_scenery_(8034635778).jpg)

Kauai-Studie (1955-1999) von **Emmy Werner**, University of California, Entwicklungspsychologische Langzeitstudie an 698 Kindern



Quelle: <http://www.planet-wissen.de>



Individuell

- positives Temperament
- hohe Sozialkompetenz
- aktives Bewältigungsverhalten
- Übernahme von Verantwortung

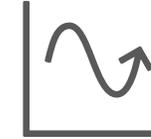
Umfeld

- enge emotionale Bindung zu wichtiger Bezugsperson
- unterstützendes soziales Umfeld

- Langzeitstudie von 1986-2013: Begleitung von 384 Kindern (ca. 2/3 Hochrisikogruppe)
von Geburt bis Erwachsenenalter



- Mutter-Kind Interaktion
- Sprachlicher Ausdruck
- Kognitive Leistung



- Selbstkonzept
- Schulisches Leistungsvermögen
- Interessen und Hobbies



- Selbstkonzept
- Elterliches Monitoring
- Freundschaftsbeziehungen

ERWACHSENE

„...die **Fähigkeit zur Aufrechterhaltung oder Wiederherstellung psychischer Gesundheit** während oder nach stressvollen Lebensereignissen.“

(lir-mainz.de/resilienz)



KINDER/JUGENDLICHE

„Faktoren, die das Kind in der **Interaktion mit der Umwelt** sowie durch die **erfolgreiche Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben** im Verlauf erwirbt. Diese Faktoren haben bei der Bewältigung von schwierigen Lebensumständen eine besondere Rolle“

(Wustmann 2004, S. 46)

➤ Aufgaben, die sich in einer
bestimmten Lebensphase stellen



Glück und Erfolg



Unglücklich sein

➤ **Erfolgreiche Auseinandersetzung** mit Entwicklungsaufgaben
macht weiterhin angepasste, positive Entwicklung wahrscheinlicher!

Bis 6 Jahre



- Spracherwerb
- Körperkontrolle
- Fortbewegung
- Soziale Bindungen aufbauen
- Spielkompetenz
- ...

6-12 Jahre



- Lesen, schreiben, rechnen
- Gewissen und Moral
- Persönliche Unabhängigkeit
- Angemessenes Rollenverhalten
- Einstellungen zu sich und Anderen
- ...

Ab 12 Jahre



- Qualifikation
- Bindung
- Partizipation
- Konsum und Regeneration

■ Entwicklungsübergänge

- Erhöhte Vulnerabilität z. B. Schuleintritt, Schulwechsel, Pubertät

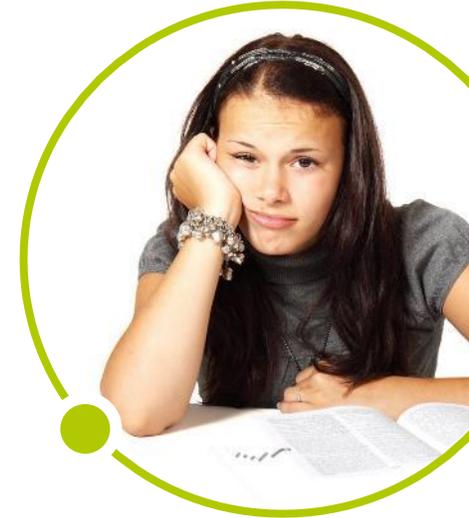
■ Krisen

- Trennung der Eltern, Geburt eines Geschwisterkindes, Arbeitslosigkeit, schwerwiegende Erkrankungen/Behinderungen, Viktimisierungen,...

➤ Folgen!

■ Alltagsbelastungen

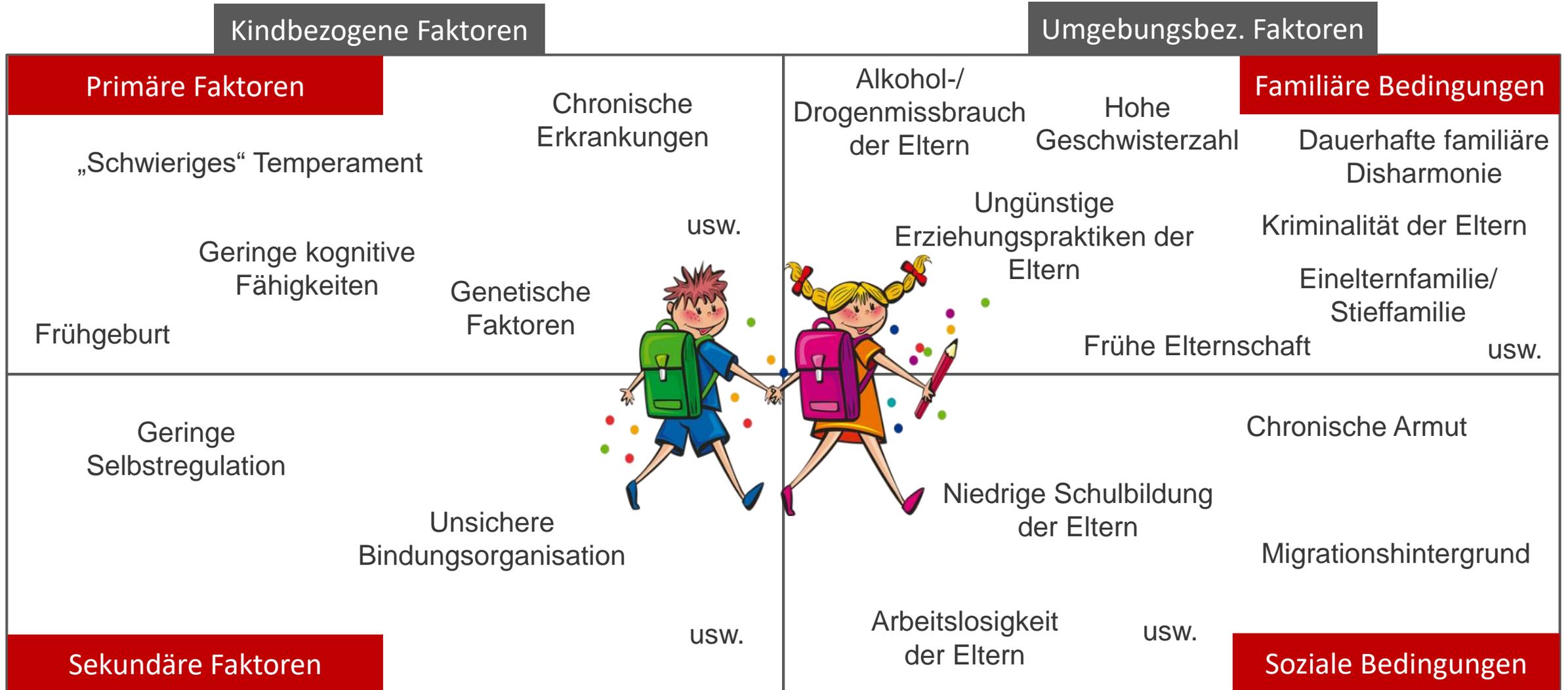
- Besondere Ereignisse
- Soziale Konflikte, Leistungsdruck, Digitalisierung, ...

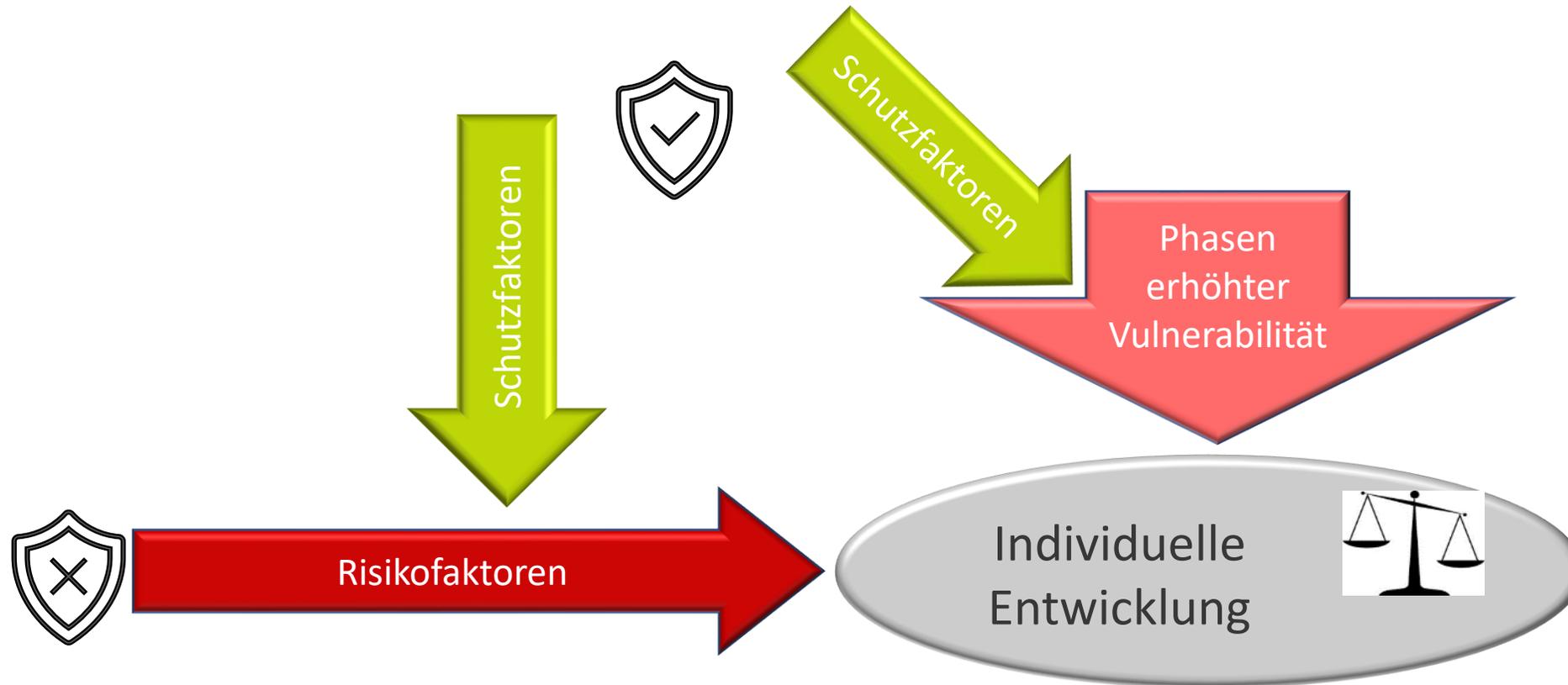


Quelle: pixabay.com/de/

Personale Ressourcen		Soziale Ressourcen	
Kindbezogene Faktoren	<p>Intellektuelle Fähigkeiten</p> <p>Positive Temperamenteigenschaften</p> <p>Weibliches Geschlecht</p> <p>Erstgeborenes Kind</p> <p>Biologische Faktoren</p>	<p>Stabile Bezugsperson, die Vertrauen & Autonomie fördert</p> <p>Autoritativer/demokratischer Erziehungsstil</p> <p>Enge Geschwisterbindungen</p> <p>Hoher sozioökonomischer Status</p> <p>Hohes Bildungsniveau der Eltern</p>	Innerhalb der Familie
<p>Selbstwahrnehmung</p> <p>Selbstwirksamkeit</p> <p>Selbststeuerung</p>	<p>Soziale Kompetenz</p> <p>Umgang mit Stress</p> <p>Problemlösefähigkeiten</p>	<p>Zusammenarbeit mit Eltern & sozialen Institutionen</p> <p>Hoher, angemessener Leistungsstandard</p> <p>Positive Verstärkung der Leistungen & Anstrengungsbereitschaft des Kindes</p>	<p>Klare, transparente, konsistente Regeln & Strukturen</p> <p>Wertschätzendes Klima</p> <p>Förderung von Basiskompetenzen</p>
Resilienzfaktoren			In den Bildungsinstitutionen







Fazit: Balance zwischen Risiko- und Schutzfaktoren bei einem einzelnen Kind, in der Familie und im weiteren sozialen Umfeld anschauen!

(Werner, in Zander 2011)



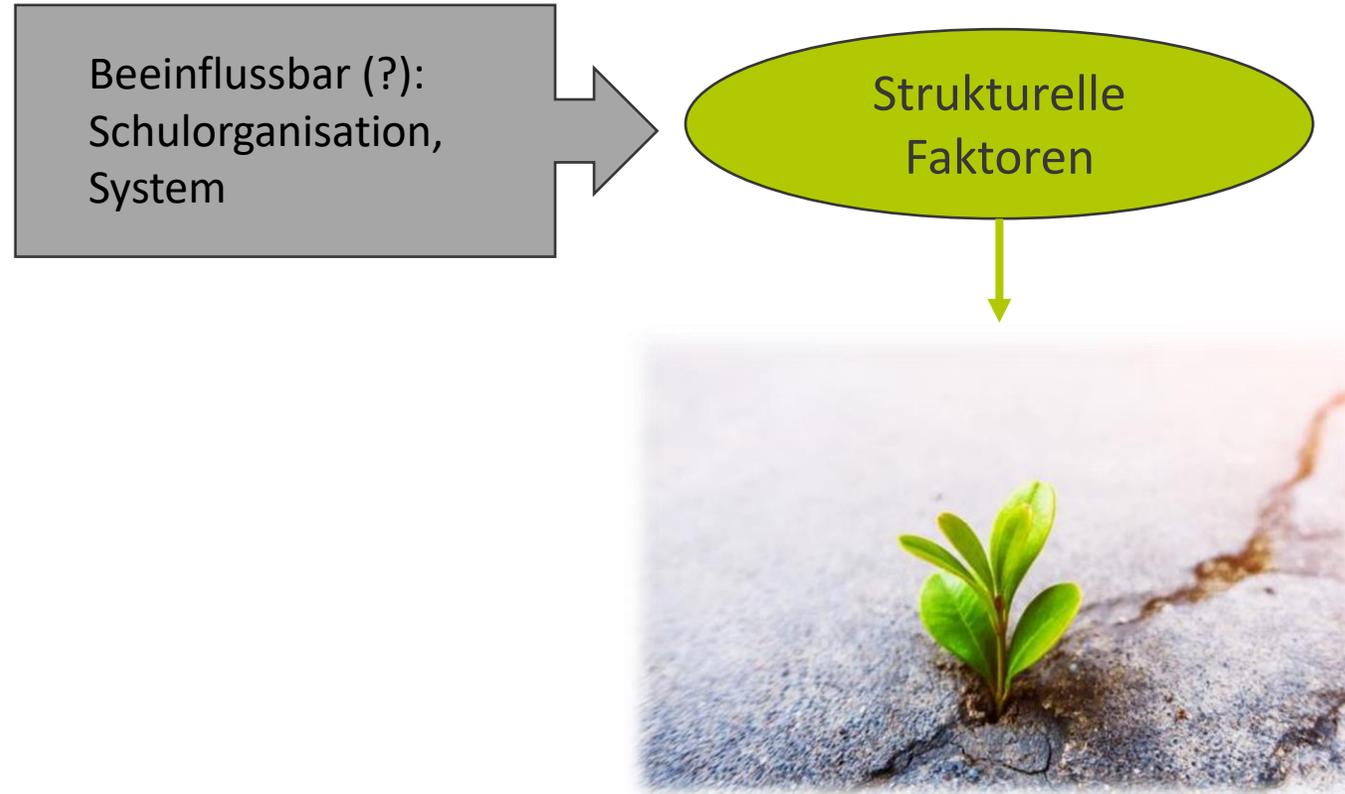
Orientierung in der
Resilienzwelt:
Von Deutschland nach
Hawaii und zurück

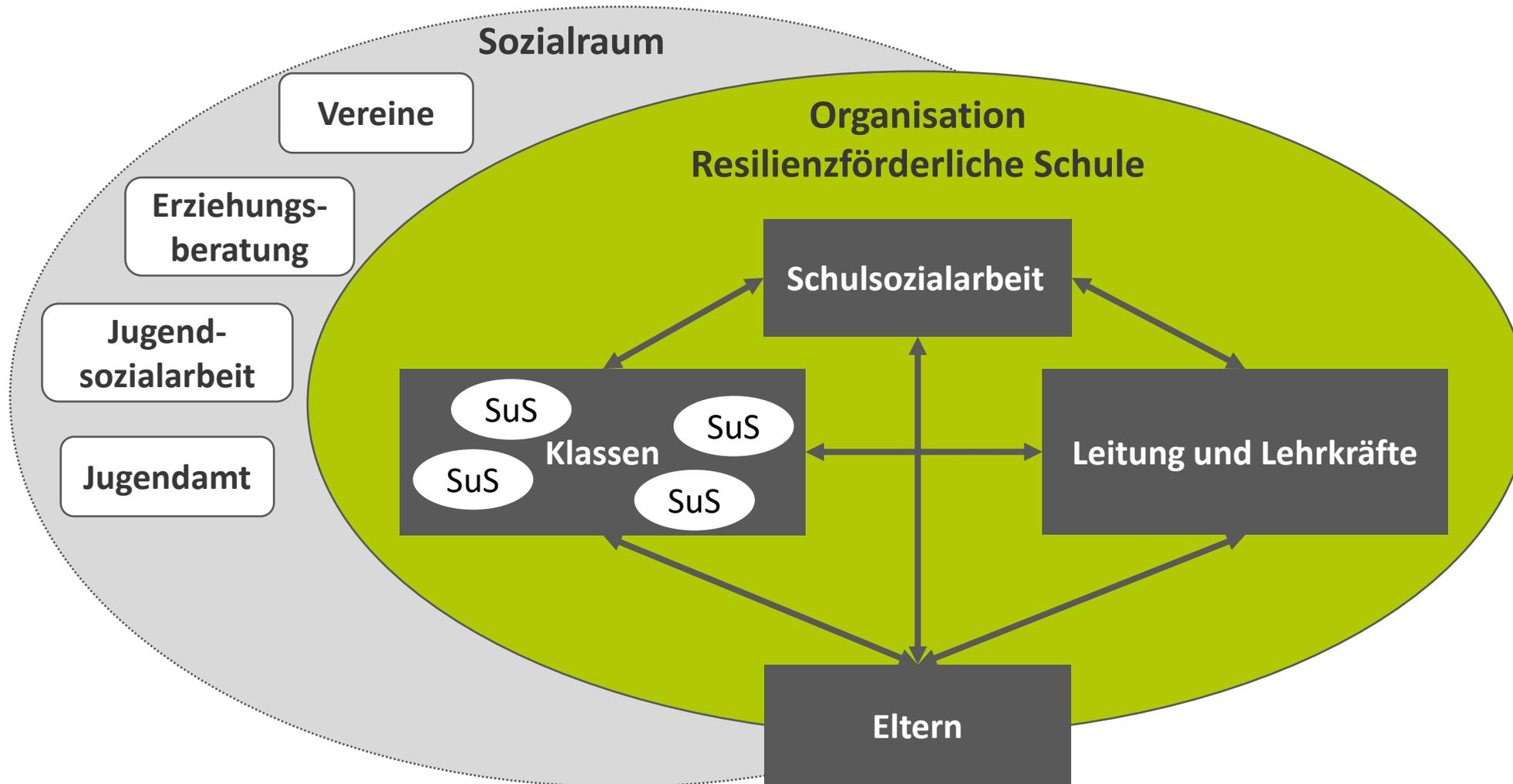


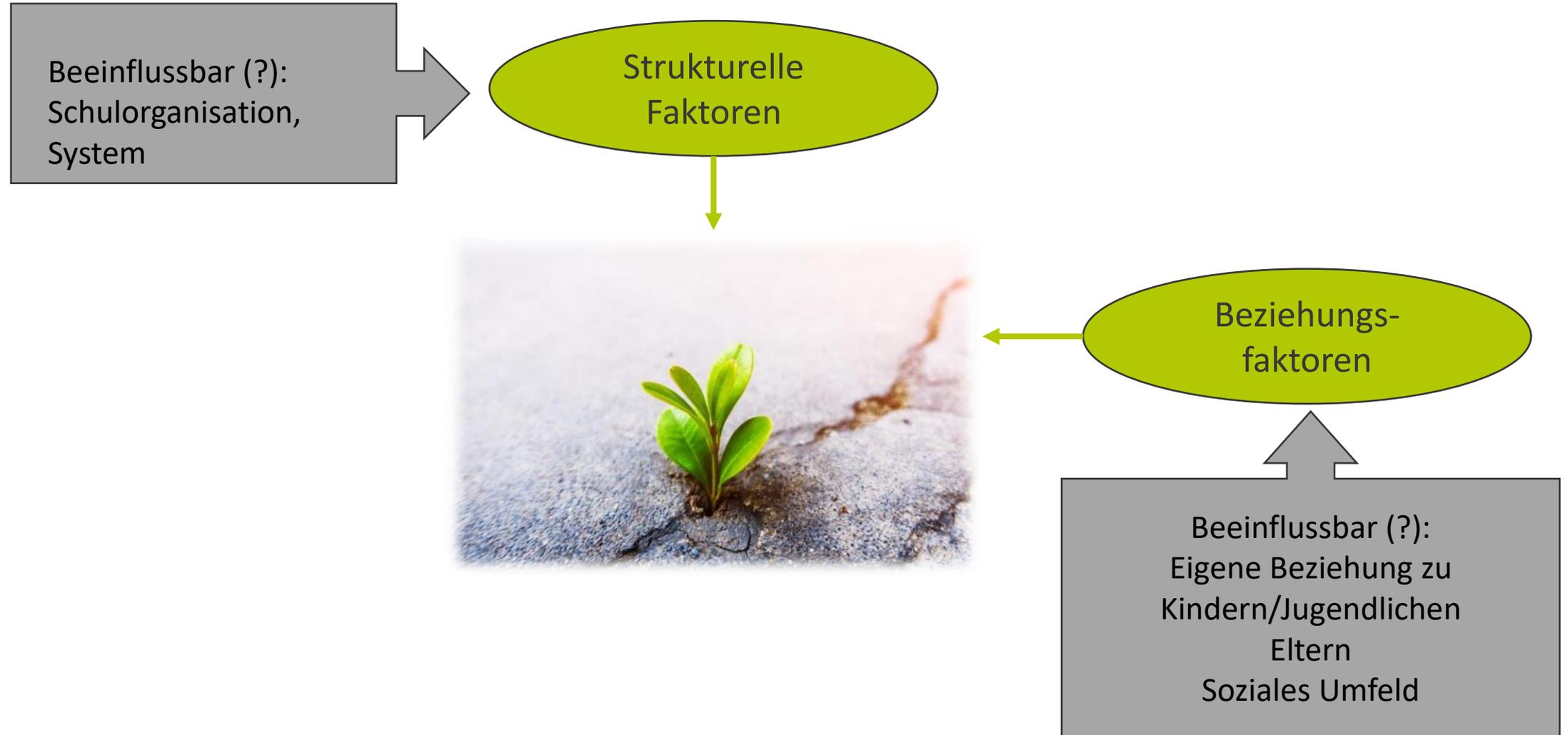
Lebensraum Schule
und
Resilienzförderung



Lernen und fördern:
Resilienzfaktoren in
der Umsetzung









Personale Ressourcen

- Berufliche Selbstwirksamkeitserwartung
- Aktiver, problemfokussierter Coping-Stil
- Gefühl der Berufung
- Unterrichtsbezogene Ressourcen
- Internale Kontrollüberzeugungen

Berufliche Ressourcen

- Soziale Unterstützung
- Arbeitsplatzmerkmale
- Schulkultur

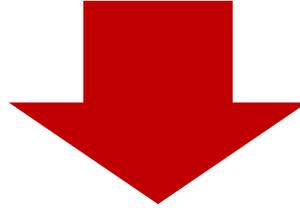


Mittelfristig: z. B. Ungünstige Verhaltens- und Erlebensmuster, Burnout-Symptome

- Unterricht: gefühlt weniger Interesse, weniger gerecht, zu schnelles Interaktionstempo, abnehmende Unterrichtsqualität, schlechteres Klassenklima
- Berufliche Folgen: Negatives Lehrerhandeln, innere Kündigung, Dienstunfähigkeit



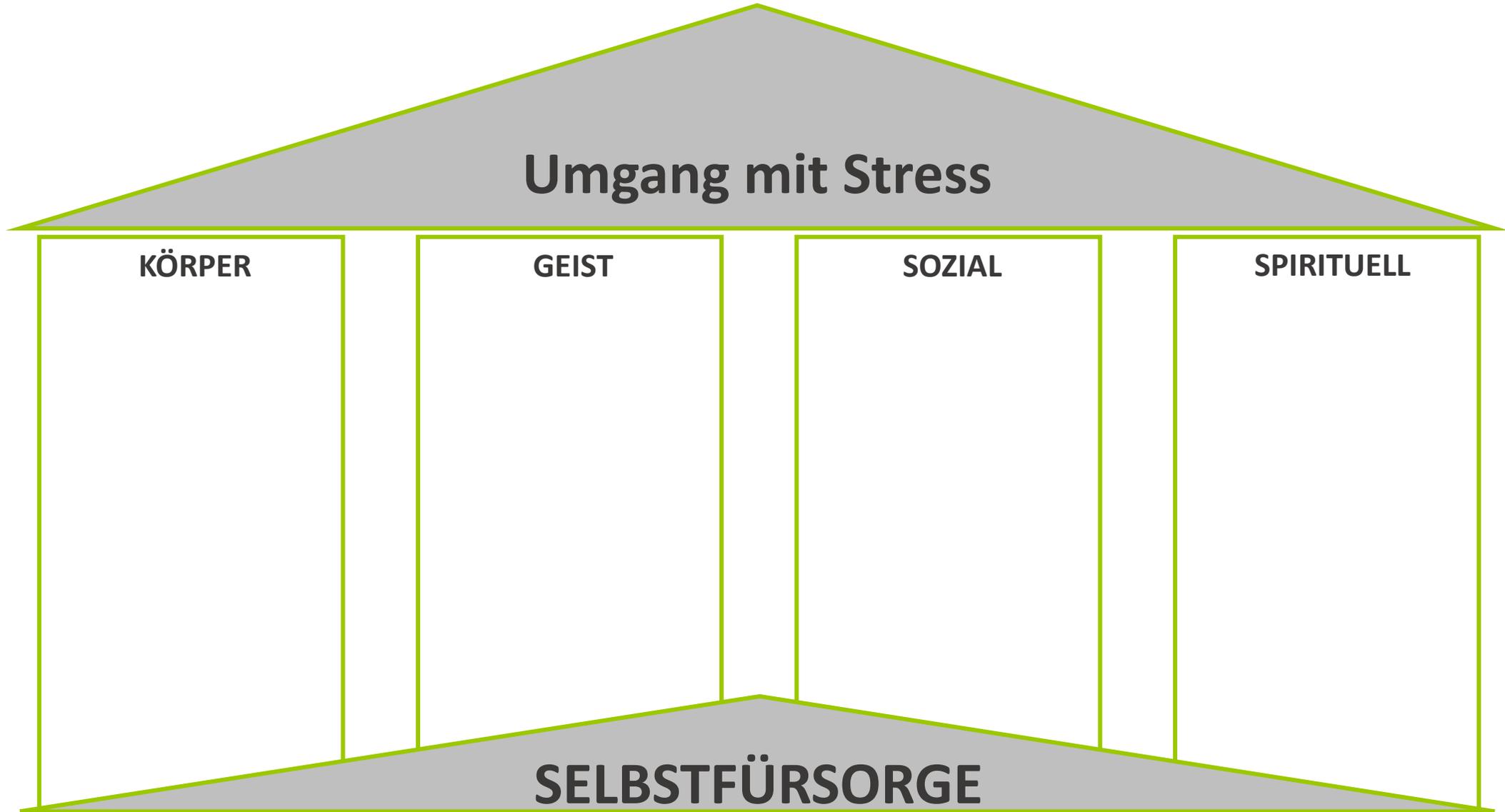
Verändertes Verhalten



Bei Schüler:innen

- Weniger kognitive Selbstständigkeit
- Äußere Reaktionen: Störungen, Aggressionen, Verweigern der Mitarbeit
- Innere Reaktionen: Demotivation, emotionale und psychosomatische Folgen, mangelnder Selbstwert





„Das hängt vom
Lernen ab!“

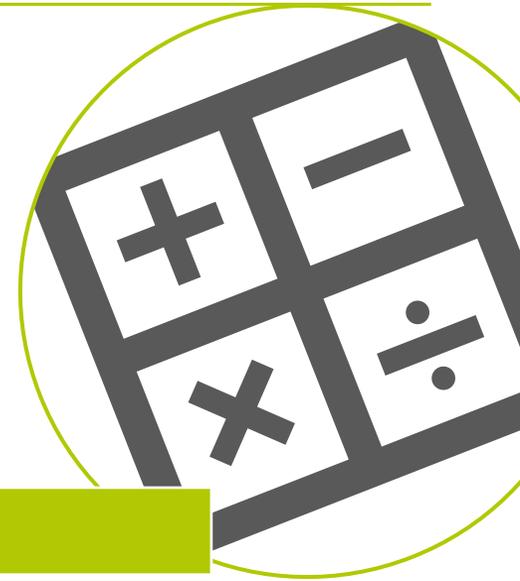
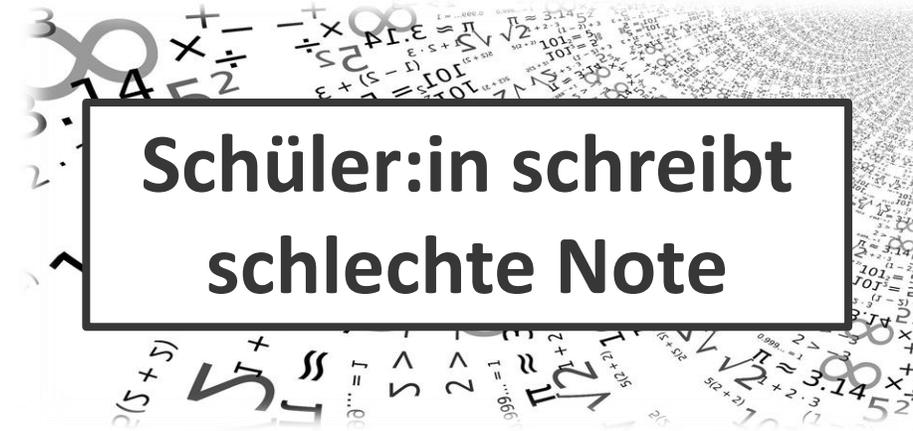
growth mindset

„Er/sie ist
begabt!“

fixed mindset

**Schüler:in ist
gut in Mathe**

- Schüler:innen für den Prozess, ihre Anstrengung, Verbesserung, Einsatz und Idee loben (nicht für Intelligenz oder Talent)
- Sich selbst beobachten, Akzeptanz der eigenen unterschiedlichen Bewertungen



Weg von: fixed mindset	Hin zu: growth mindset
Nicht jeder ist gut in Mathematik. Gib einfach dein Bestes.	Wenn du lernst, wie du eine neue Aufgabenart löst, wächst dein Mathe-Gehirn.
Das ist ok. Vielleicht ist Mathe nicht deine Stärke.	Wenn du denkst „Ich bin nicht gut in Mathe“ füge das kleine Wörtchen „noch“ hinzu!
Mach dir keine Sorgen, versuch es einfach weiter.	Das Gefühl, dass Mathe anstrengend ist, ist das Gefühl davon, dass dein Gehirn wächst.

Wertschätzung

Ermutigung

**Stärken-
und
Ressourcenorientierung**

**Kennen und Benennen
von Risiko- und
Schutzfaktoren**

**Möglichkeitenräume
eröffnen**

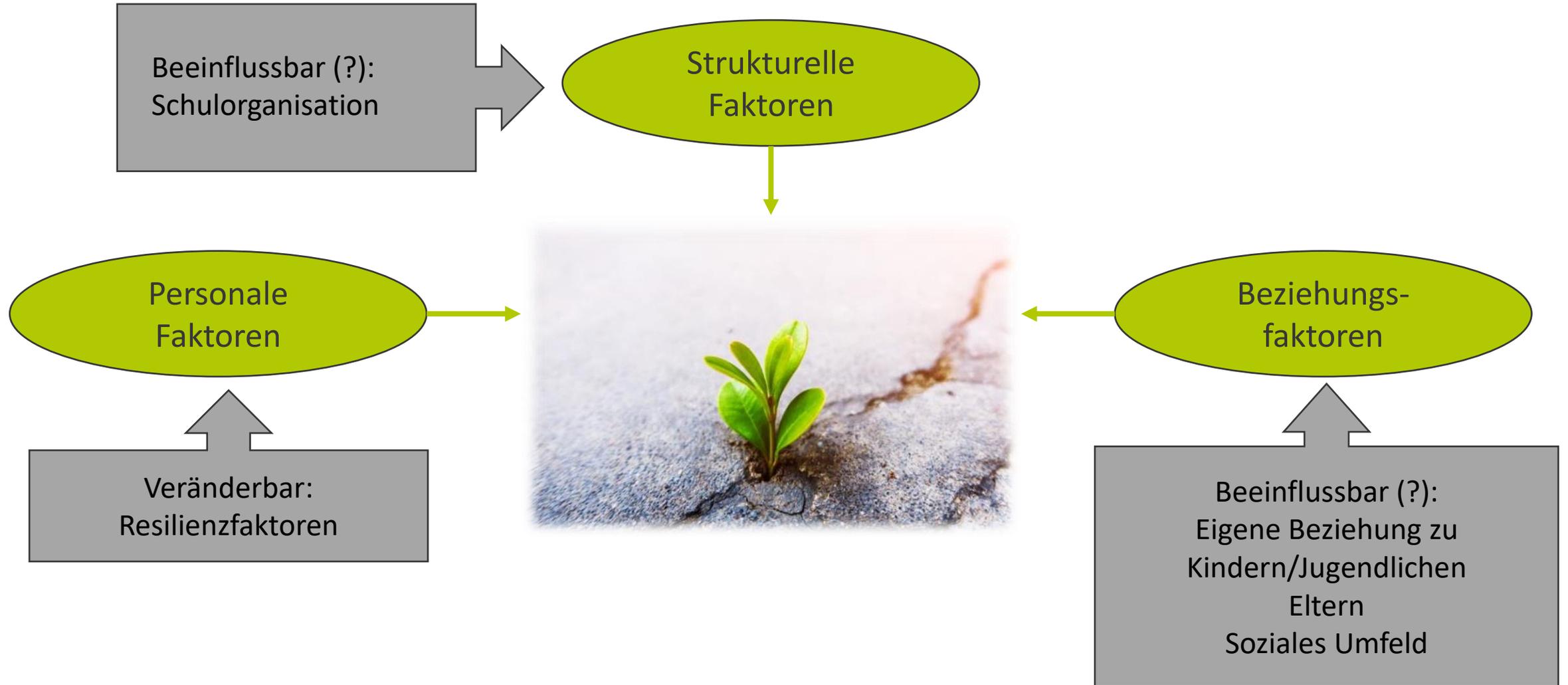
**Unterstützung beim Bewältigen von
Herausforderungen/
Stärken von Bewältigungskompetenzen**

**Handlungsoptionen
vergrößern**



„Häufigster beobachteter Einzelfaktor
für die Entwicklung von Resilienz ist
**mindestens eine stabile und verlässliche Beziehung zu
einem Erwachsenen,**
der dem Kind beisteht, egal ob das ein Elternteil oder
eine andere Bezugsperson ist“

(Harvard University Center on the Developing Child 2021, <https://developingchild.harvard.edu/resources/inbrief-the-science-of-resilience/>)





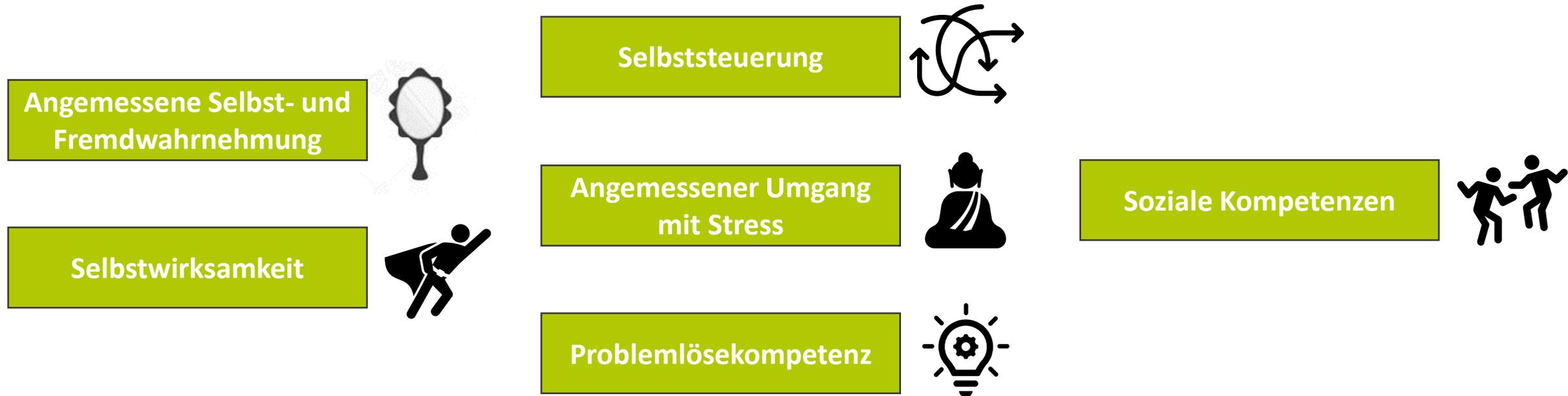
Orientierung in der
Resilienzwelt:
Von Deutschland nach
Hawaii und zurück



Lebensraum Schule
und
Resilienzförderung



Lernen und fördern:
Resilienzfaktoren in
der Umsetzung



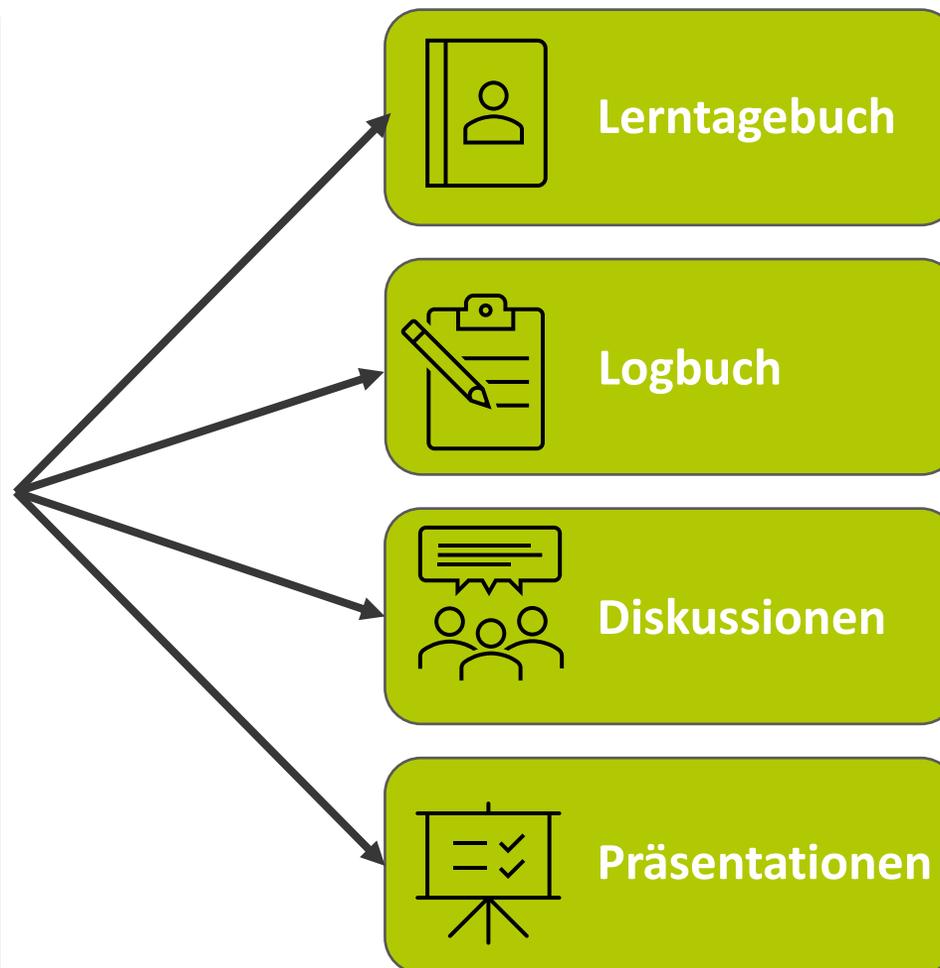
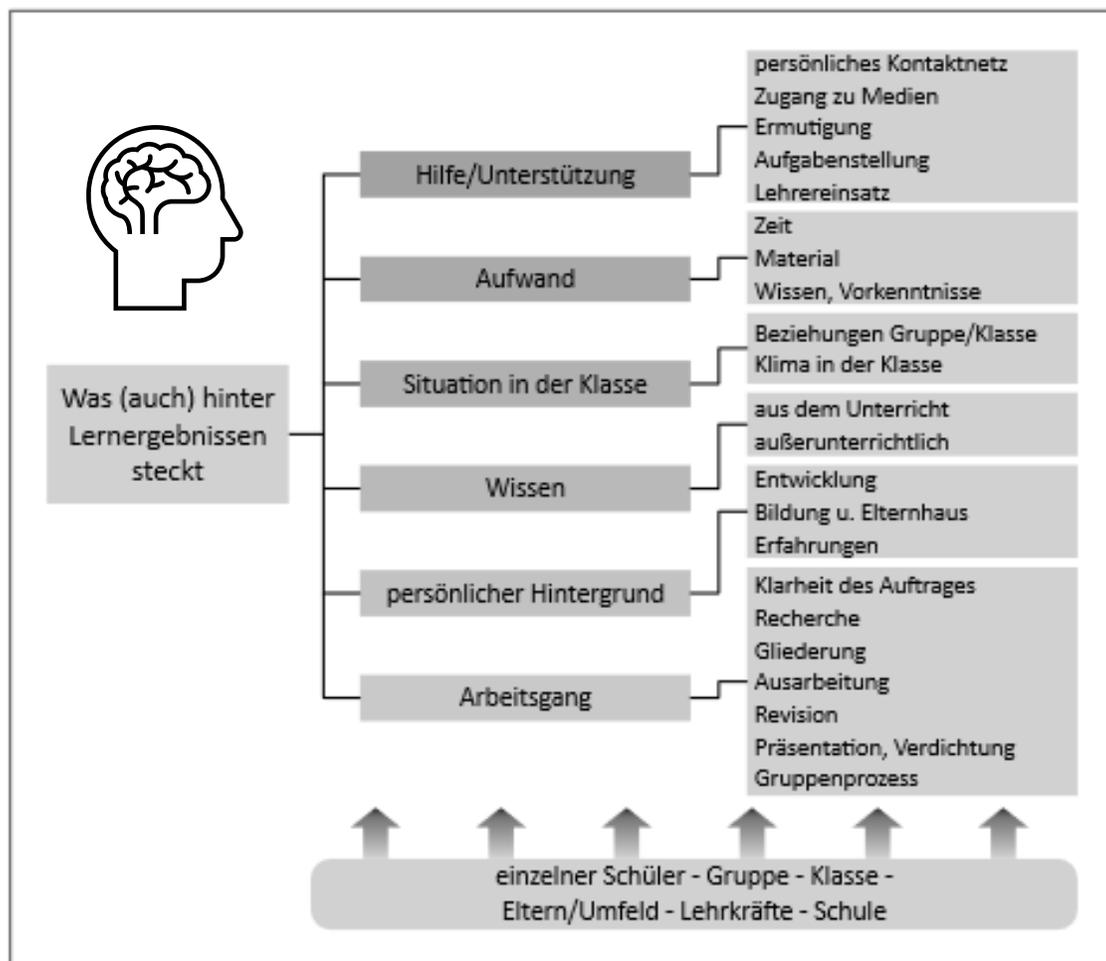
= Eigenschaften, die das Kind in Interaktion mit der Umwelt sowie durch die erfolgreiche Bewältigung von altersspezifischen Entwicklungsaufgaben im Verlauf erwirbt

**Vom Vorbild –
durch Zuschauen**

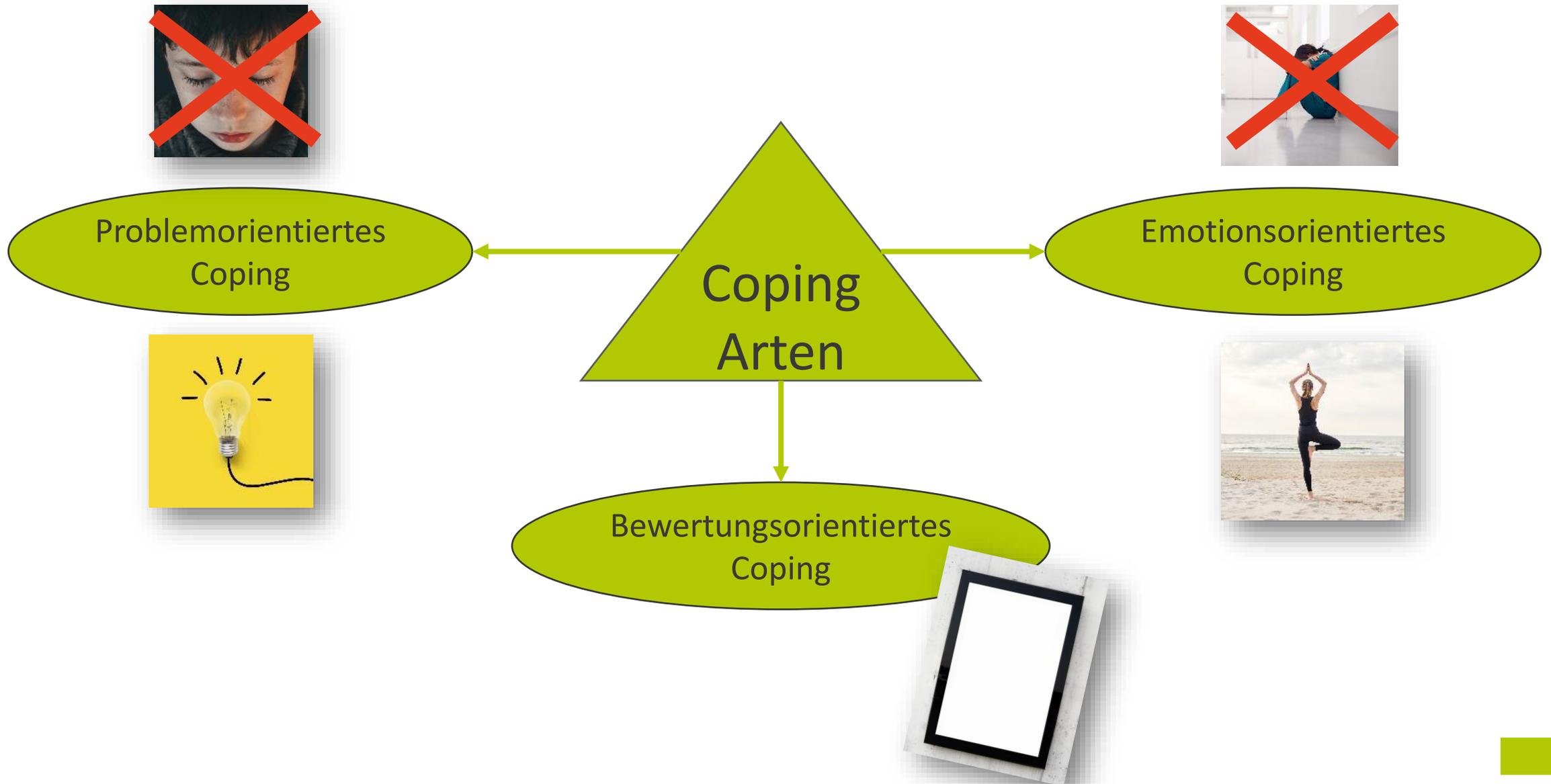
Durch Nachahmen

Mit Emotionen

PFLICHTUNTERRICHT			
Religion	2	Sport	2
Deutsch	2	Mathematik	1
Englisch (1. Fremdsprache)	2	Biologie	—
Französisch (2. Fremdsprache)	1	Chemie	1
Erdkunde	—	Physik	1
Geschichte	2	Kunst	—
Politik und Wirtschaft	1	Musik	1



Eikenbusch 2010, S. 7



- **Wissensvermittlung:** Smarte Ziele
- Was hat **bisher gut funktioniert?** (Lösungen und Lösungswege sammeln)
- Unterstützung bei der **Entwicklung individueller Strategien**
- „**Training**“ von Problemlösefähigkeiten
- Alles, was **Kreativität** fordert und fördert
- Umgang mit **Fehlern**

- Eigene **Selbstfürsorge** und **resiliente Haltung** als Vorbildfunktion
- Integration der **Förderung relevanter Resilienzfaktoren** in den Schulalltag
- Gezielte **Resilienzprojekte oder Programme** nutzen
- **Gesundheitsressourcen** erkennen und fördern
- Beziehung: Aufbau und Förderung **sozialer Netzwerke**
- Salutogener Alltag: **Bewegung, Ernährung** und **Entspannung**



Quelle: pixabay.com/de/



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Dr. Claudia Wenzel

www.lir-mainz.de

- Fröhlich-Gildhoff, Klaus (2021): Menschen stärken. Resilienzförderung in verschiedenen Lebensbereichen. 1. Auflage. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.
- Kurt, Aline (2017): Resilienz entwickeln und stärken in der Grundschule: Praktische Materialien, die Kinder widerstandsfähiger machen. Mülheim: Verlag an der Ruhr.
- Petermann, Franz, Hampel, Petra (2017): Cool bleiben – Stress vermeiden. 3., vollständig überarbeitete Auflage. Weinheim: Beltz.
- Broschüre des bayr. Staatsinstituts für Schulqualität und Bildungsforschung (234 Seiten!), **Übungen nach Resilienzfaktoren** geordnet
https://www.isb.bayern.de/download/25739/isb_resilienzfoerderung_in_der_schule.pdf
- Übungen zu **Körperwahrnehmung** und **Stressregulation**:
https://www.praevention.at/uploads/media/x-act_Esstoeerungen2016.pdf, S.71 ff
- Sehr **viele resilienzfördernde Übungen** für die Gruppe:
<https://www.jugendstiftung.de/wp-content/uploads/2019/03/Staerkenheft.pdf>
- https://gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/fileadmin/user_upload/gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/Psychische_Gesundheit/Leitfaden_Resilienz.pdf
- Hintergrundwissen Resilienz in der Schule, exemplarische Übung:e:n
www.bwstiftung.de/fileadmin/bwstiftung/Publikationen/Gesellschaft_und_Kultur/G_K_Resilienzfoerderung_AP_Nr_9.pdf
- Noch mehr praktische Übungen:
www.juvivo.at/wp-content/uploads/2018/11/Gesundheitswegweiser_ICH_Web-1.pdf (Gesundheitsförderung Stadt Wien)
<http://cardea.paritaet-th.de/attachments/article/16/Modul%20Eltern%20Kinder%20Stand%20September%202014.pdf> (parität. Landesverband Thüringen e.V.)



- Bengel, Jürgen; Meinders-Lücking, Frauke; Rottmann, Nina (2009): Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen - Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit. Köln: BZgA (Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Bd. 35).
- Brooks, R., Goldstein, S., (2017). Das Resilienz-Buch: Wie Eltern ihre Kinder fürs Leben stärken - Das Geheimnis der inneren Widerstandskraft. 2. Auflage. Stuttgart:Klett-Cotta
- Cramer, C., Friedrich, A., Merk, S., (2018). Belastung und Beanspruchung im Lehrerinnen- und Lehrerberuf: Übersicht zu Theorien, Variablen und Ergebnissen in einem integrativen Rahmenmodell. *Bildungsforschung* (2018) 1, S. 1-23.
- Diers, Manuela (2016). Resilienzförderung durch soziale Unterstützung von Lehrkräften (Dissertation). Springer VS; Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, Wiesbaden.
- Dweck, Carol (2015): Growth Mindset, Revisited. In: *Education Week* 35 (5), S. 20–24. Online verfügbar unter <https://portal.cornerstonesd.ca/group/yyd5jtk/documents/carol%20dweck%20growth%20mindsets.pdf>, zuletzt geprüft am 22.09.2021.
- Eikenbusch, Gerhard (2019): Jugendliche in den Sekundarstufen. Entwicklungsprozesse, Lebenslagen, pädagogische Perspektiven. Weinheim, Basel: Beltz (Pädagogik).
- Fröhlich-Gildhoff, K., Rieder, S., (2015): Grundschule macht stark! Resilienzförderung in der Grundschule. Arbeitspapier der Baden-Württemberg Stiftung – Gesellschaft und Kultur Nr. 9. Hg. v. Baden-Württemberg Stiftung gGmbH. Stuttgart. Online verfügbar unter https://www.bwstiftung.de/fileadmin/bw-stiftung/Publicationen/Gesellschaft_und_Kultur/G_K_Resilienzforderung_AP_Nr._9.pdf.
- Fröhlich-Gildhoff, Klaus; Rönnau-Böse, Maike (2018): Was ist Resilienz und wie kann sie gefördert werden?. In: *TelevIZion* (31)1, S.4-8. Online verfügbar unter https://www.br-online.de/jugend/izi/deutsch/publikation/televizion/31_2018_1/Froehlich-Gildhoff_Roennau-Boese-Resilienz.pdf.
- Havighurst, Robert James (1982): *Developmental tasks and education*. Third edition, newly revised. New York: McKay.
- Helmreich, I., Kunzler, A., Chmitorz, A., König, J., Binder, H., Wessa, M., & Lieb, K. (2017). Psychological interventions for resilience enhancement in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012527> .
- Hohm, Erika; Laucht, Manfred; Zohsel, Katrin; Schmidt, Martin H.; Esser, Günter; Brandeis, Daniel; Banaschewski, Tobias (2017): Resilienz und Ressourcen im Verlauf der Entwicklung. In: *Kindheit und Entwicklung* 26 (4), S. 230–239.
- Hurrelmann, K., Bauer, U., (2015). *Einführung in die Sozialisationstheorie*. 11. Auflage Weinheim, Basel: Beltz.
- Lepore, Stephen; Revenson, Tracey (2006). Resilience and Posttraumatic Growth: Recovery, Resistance, and Reconfiguration. In: *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*, Lawrence Erlbaum Associates, S.24-46.
- Masten, Ann; Obradović, Jelena (2008). Disaster Preparation and Recovery: Lessons from Research on Resilience in Human Development. *Ecology and Society*. 13. 10.5751/ES-02282-130109.

- Kaiser, S. (2020). Resilienzförderung bei Kindern unter drei Jahren. Ein Weiterbildungsprogramm für pädagogische Fachkräfte. Wiesbaden: Springer
- Steinebach, Christoph; Gharabaghi, Kiaras (Hg.) (2013): Resilienzförderung im Jugendalter. Praxis und Perspektiven ; mit 13 Tabellen. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Werner, Emmy E.; Smith, Ruth S. (2001): Journeys from childhood to midlife. Risk, resilience and recovery. Ithaca, NY: Cornell Univ. Press.
- Wustmann Seiler, Corina (2020): Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. 8. Auflage. Mülheim: Cornelsen bei Verlag an der Ruhr GmbH (Beiträge zur Bildungsqualität).
- Yeager, David S.; Hanselman, Paul; Walton, Gregory M.; Murray, Jared S.; Crosnoe, Robert; Muller, Chandra et al. (2019): A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. In: Nature 573 (7774), S. 364–369. DOI: 10.1038/s41586-019-1466-y.
- Zander, Margherita (2011): Handbuch Resilienzförderung. 1. Auflage. Wiesbaden: VS-Verlag.