

# Die Resilienz der Schülerinnen und Schüler stärken

Schwierigkeiten und Krisen sind Teil des Lebens. Auch wenn das Konzept der Resilienz kein Allheilmittel ist: Es liefert durchaus hilfreiche Anregungen dafür, was Lehrpersonen tun können, um Kinder in Belastungssituationen zu unterstützen.

Resilienz meint psychische Widerstandsfähigkeit, die Fähigkeit einer Person oder auch einer sozialen Gruppe, mit belastenden Lebensumständen erfolgreich umzugehen und daraus sogar Bewältigungskompetenzen zu entwickeln.

Die aktuelle Resilienzforschung geht davon aus, dass Resilienzfaktoren nicht einfach nur angeboren sind; Resilienz wird vielmehr gesehen als Ergebnis am Ende eines Anpassungsprozesses an Stressoren. Die verschiedenen Resilienzfaktoren entwickeln sich bereits in der Kindheit und Jugendzeit, vor allem in stabilen, verlässlichen und vor allem unterstützenden Primärbeziehungen zu Bindungspersonen wie Elternteilen, Pflegeeltern oder eben auch Lehrpersonen. Die spannende Frage lautet deshalb: Wie lässt sich Resilienz in der Schule fördern?

**Wichtig ist zudem für uns als Lehrpersonen, die schulische Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler zu unterstützen, ihre besonderen – nicht nur schulischen! – Fähigkeiten und Neigungen zu erkennen und zu stärken.**

Resilienzförderung in Gruppen und bei einzelnen Schülerinnen und Schülern geschieht in der Schule auf verschiedenen Ebenen. So geht es unter anderem darum, verlässliche und sta-

bile Beziehungen zwischen Lehrpersonen und Schülerinnen und Schülern zu gestalten, Entwicklungspfade der Schülerinnen und Schüler richtig zu interpretieren, Risikofaktoren zu identifizieren, die Selbstwirksamkeit der Schülerinnen und Schüler zu stärken und eine inklusive Klassenkultur zu fördern. Wichtig ist zudem für uns als Lehrpersonen, die schulische Leistungsfähigkeit der Schülerinnen und Schüler zu unterstützen, ihre besonderen – nicht nur schulischen! – Fähigkeiten und Neigungen zu erkennen und zu stärken. Resilienzförderung heisst zudem auch, ihre sozialen Kompetenzen sowie ihre Problemlösefähigkeiten, sogenannte Coping-Strategien, zu unterstützen im Sinne von: Wie geht man mit Problemen und Misserfolgen angemessen um, welche Strategien sind hilfreich(er), welche eher nicht – und warum? Ebenso gilt es, die Schülerinnen und Schüler in Übergängen, die herausfordernd sind, verlässlich zu begleiten. Und bei einzelnen Kindern mit besonderen Bedürfnissen oder spezifischen Risiken ist die angepasste verstärkte individuelle Unterstützung und Förderung ihrer Kompetenzen und Ressourcen unabdingbar. Dabei hilft es auch, die Peers als Schutzfaktoren einzubeziehen. Wenn es uns gelingt, die innere Stärke der Kinder, ihr Selbstvertrauen, ihr Selbstwertgefühl zu fördern, sie zu ermutigen sowie eine zusehender Lebenseinstellung zu vermitteln, dann haben wir in der Schule schon sehr viel erreicht.

Übrigens: Lehrpersonen tragen in ihrer täglichen Arbeit – ohne es bewusst zu realisieren – bereits viel zur Resilienzförderung bei!



## Forum Gesundheit Zyklus 1

Jürg Frick wird am Forum Gesundheit Zyklus 1 als Hauptreferent zu Resilienzförderung bei Kindern sprechen. Das Forum Gesundheit Zyklus 1 findet am 15. Mai im Kultur- und Kongresszentrum in Aarau statt. Weitere Informationen und Anmeldung via QR-Code.



PROF. DR. EM. JÜRIG FRICK  
Psychologe FSP, langjähriger  
Dozent und Berater an der PH Zürich,  
eigene Beratungspraxis, Buchautor