



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Resilienz: Von der psychischen Widerstandskraft

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



3.1.15 Resilienz: Von der psychischen Widerstandskraft

Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:

Die Schülerinnen und Schüler sollen

- ◆ sich mit „widrigen Erfahrungen“ (Verlust/Trennung, Krankheit, Tod naher Angehöriger, Kündigung, Unfall, Stress/Überforderung, Gewalt ...) verschiedener Menschen insofern auseinandersetzen, dass sie Vermutungen über mögliche kurz- und langfristige Reaktionen anstellen,
- ◆ in Betracht ziehen, dass es langfristige Reaktionen gibt, die von Optimismus, Problemlösungsverhalten, von Akzeptanz, Improvisation usw. gezeichnet sind und die zeigen, dass Menschen trotz schlimmer Erfahrungen und Krisen diese überwunden haben und nicht daran zerbrochen sind,
- ◆ das Phänomen „Resilienz“ kennen lernen und anhand einiger Zahlen und Fakten erste Einblicke gewinnen,
- ◆ sich darüber bewusst werden, dass es laut Forschung innere und äußere Schutzfaktoren gibt, die Resilienz ausmachen,
- ◆ anhand von Texten selbst konkrete Ideen zur Stärkung und Förderung von Resilienz entwickeln, diese im Alltag umsetzen und sich darüber austauschen,
- ◆ anhand von Aussagen den „Trend Resilienz“ und die Förderung von Resilienz durch viele Trainingsprogramme (Wirtschaft, Armee, Erziehung ...) kritisch diskutieren als auch
- ◆ dafür sensibilisiert und darin bestärkt werden, dass es jederzeit möglich ist, sich für kleine und große Krisen zu wappnen, sprich: Resilienz zu erlernen, und zwar u. a. durch gute Selbstfürsorge, Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit („ich habe ..., ich bin ..., ich kann ...!").

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M)
<p>1. und 2. Stunde: Schmerzvolle Erfahrungen</p> <p>Die Schüler bilden Gruppen. Auf M1a und b gibt es zehn Situationen zur Auswahl, d. h., dass je nach Klassengröße zehn Gruppen je einen Text oder fünf Gruppen je zwei Texte mit Situationen erhalten können (es können auch weniger zur Verfügung stehen – hier trifft die Lehrkraft dann die Auswahl). Aufgabe ist es, den/die Text/e zu lesen und anhand der Aufgaben 1a bis c sich in die Situationen hineinzuversetzen und sich Gedanken, Gefühle und mögliche Erstreaktionen der Betroffenen vorzustellen. Der nächste Schritt (Aufgabe 1d) fordert die Schüler dazu auf, mögliche langfristige Reaktionen/Folgen zu erwägen. Die Gruppen stellen ihre Ergebnisse anschließend vor. Die hier genannten „Widrigkeiten“ (Trennung/Verlust, Krankheit, Unfall, Gewalt ...) als auch mögliche kurz- und langfristige Folgen sollten an der Tafel gesammelt werden. Abschließend werden Gemeinsamkeiten und Unterschiede genannt als auch darüber gesprochen (in</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p><u>Mögliche Lösungen zu M1a bis d:</u></p> <p>Die Beispiele zeigen Situationen, in denen Menschen Krisen, Schicksalsschläge, Probleme etc. erleben; in der Resilienzforschung wird dafür häufig der Begriff „Widrigkeiten“ verwendet:</p> <p>James – Trennung; Lana – Außenseiterin; Hannes – Motorradunfall; Felicitas – Kündigung; Vladimir – schafft die Schulleistungen nicht (mehr); Thien – Krebs ...</p> <p>Wie die Betroffenen diese Widrigkeiten erleben, was es mit ihnen macht, kurz- oder langfristig, bleibt bewusst ausgespart. Aufgeführt werden zunächst auch nur mögliche Reaktionen wie Hass, Wut, Ängste, Schwäche, Trübsinn, Rückzug als auch langfristig Depressionen, Panikattacken, Aggressionen, Drogenabhängigkeit, Burn-out ... – nachvollziehbare und nicht untypische Reaktionen auf sehr kummervoll erlebte Konflikte oder Krisen.</p>

Teil 3.1: Lebensstil und Lebensorientierung

vertrauten kleinen Partnergesprächen, in Kleingruppen oder im Plenum – je nachdem, wie weit die Schüler über sich sprechen mögen), wie die Schüler selbst wohl auf „Widrigkeiten“ (siehe Tafelanschrieb und/oder M1c) reagieren würden (Tafelanschrieb und/oder M1d).

Unterschieden werden könnte das vorstellbare Erleben von Krisen: Ein Unfall mit dem Verlust von Beinen – ist das vom Erleben her erschütternder als gemobbt zu werden? Zwar gibt es viele Krisenranglisten, doch letztlich ist das subjektive Empfinden maßgeblich. In den Listen wird der Tod naher Angehöriger zumeist als schmerzvollste Krise aufgeführt.

→ **Texte 3.1.15/M1a und b***
→ **Arbeitsblätter 3.1.15/M1c und d***

3. und 4. Stunde: Nach dem Regen kommt die klare Luft und vielleicht sogar die Sonne

Zu Beginn der Stunden wiederholen die Schüler Inhalte aus den Stunden zuvor. Als Impuls – in eine neue Richtung zu schauen – dient M2a. Texte und Abbildungen von M2a können über den Projektor oder die Kamera des Smartboards Schritt für Schritt offen gelegt werden, so dass am Ende die letzte Frage von M2a im Raum steht. Die Schüler stellen Vermutungen an, malen sich positive Wendungen für die Betroffenen aus den Situationen von M1a und b aus. Anhand M2b können mögliche langfristige positive Reaktionen von den Gruppen vorgelesen werden (der Begriff „Resilienz“ sollte noch zugedeckt bleiben, dann aber freigelegt werden). Die Schüler äußern sich dazu, stellen Fragen, kommentieren, tauschen ihre Gedanken und Gefühle darüber aus. Bevor sie die Definitionen auf M2c und d lesen, sollen sie selbst stichwortartig notieren, was sie sich unter Resilienz vorstellen.



Mögliche Lösungen zu M2a bis d:

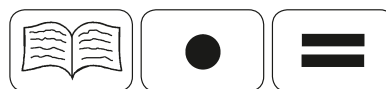
Auf M2a wird die Fähigkeit bzw. der Prozess der Resilienz kurz und knapp skizziert: Nach dem Erfahren bzw. Erleben von Widrigkeiten gibt es nach einer Phase des Kummers, in der natürliche Gefühle (Trauer, Angst, Wut ...) ihren Raum bekommen, einen Weg wieder heraus: nach vorn blickend, akzeptierend, wieder im Leben seiend, optimistisch, zuversichtlich, heraus aus dem Tal: bergauf. Die Betroffenen von M1a und b finden neue Wege, mit ihrem Schicksal so umzugehen, dass sie nicht langfristig daran verzweifeln, sondern wieder zu Lebenskräften kommen, sind demnach „resilient“.

Resilienz = psychische Widerstandskraft, Elastizität. Die Aufrechterhaltung oder schnelle Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach Widrigkeiten.

→ **Texte 3.1.15/M2a und b***
→ **Definitionen 3.1.15/M2c und d*/*****

5. Stunde: Einige Zahlen und Fakten: Resilienz

Der Text mit den Zahlen und Fakten (M3a) könnte als stummer Impuls gelesen werden. Die Schüler sind aufgefordert, sich spontan zu äußern, zu fragen, zu kommentieren. Im Anschluss lesen sie den Text „Kein Mensch ist unverwundbar“ (M3b). Anhand der Aufgaben



Mögliche Lösungen zu M3a bis c:

1. stimmt: b), e),
stimmt nicht: a) doch, das können sie natürlich auch, c) an Menschen mit Krisenerfahrungen wird nur vorrangig geforscht, doch Resilienz

Teil 3.1: Lebensstil und Lebensorientierung

von M3c erschließen sie sich ein realistisches Bild von Resilienz: Es gibt keine „Supermenschen“, die unverwundbar sind, darum geht es in der Forschung und in der Stärkung von Resilienz auch nicht. Nach der Sicherung der Ergebnisse lädt das Zitat von Albert Camus zu einer abschließenden Diskussion ein.

haben Menschen ja gerade dann, wenn sie innere oder äußere Schutzfaktoren schon haben, d) in Kauai forschte Emmy Werner an ganz anderen Themen (siehe Fußnote).

2. a) Unverletzbarkeit; b) eine der ersten oder die erste Studie zu dem Thema; c) zum Held machen; d) einbinden, e) Biagsamkeit, Geschmeidigkeit, Nachgiebigkeit.

- **Texte 3.1.15/M3a und b****
- **Arbeitsblatt 3.1.5/M3c**/*****

6. und 7. Stunde: Woher kommt die Widerstandskraft mancher Menschen?

Die Schüler haben nun Einblicke in das Phänomen „Resilienz“. Eine der wichtigsten Fragen, die sich stellt (die sicher auch die Schüler schon gefragt haben), ist, woher manche Menschen psychische Widerstandskraft haben. Diese Frage steht spätestens jetzt zu Beginn der Stunden im Raum und die Schüler sind aufgefordert, Vermutungen zu äußern (diese können an der Tafel festgehalten werden). Darauf aufbauend lesen die Schüler die Aussagen von M4a und b, markieren die Aussagen von resilienten Menschen und erstellen davon ableitend eine Liste mit Faktoren, die Resilienz begünstigen. Zur Ergebnissicherung lesen sie die beiden Texte von M4c und d, vergleichen eigene Ergebnisse mit diesen und reflektieren diese anschließend anhand der Aufgaben 4 und 5 von M4a.



Mögliche Lösungen zu M4a bis d:

Anhand von Langzeitstudien, die seit den 1960ern durchgeführt werden, werden Menschen beobachtet, begleitet und befragt. Waren es zu Beginn „Benachteiligte“, sind es später verschiedenste Gruppen, die die „ganz normalen Widrigkeiten des Lebens“ erlebt haben – ein Teil der Krisenerschütterten wurde als resilient eingestuft; von ihnen wurden Faktoren abgeleitet, die als Resilienz fördernd gelten. Dazu gehören Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientiertheit, Selbstregulation und -verantwortung, Beziehungen, Zukunftsgestaltung und Improvisationsvermögen. Aussagen, von denen sich Resilienz fördernde Faktoren ableiten lassen, sind die von: Felix, Janine, Karim, Alan, Lucy, Hannes, Mila, Sahra, Benjamin, Jette.

- **Texte 3.1.15/M4a und d*/*****

8. und 9. Stunde: Die eigene Resilienz fördern und stärken

Auch wer nicht mit Resilienzfaktoren ausgestattet ist, kann die eigene psychische Widerstandskraft fördern und stärken, sprich: kann Resilienz erlernen, so sehen es die Forscher. Es gibt unendlich viele Trainingsprogramme, hier sollen die Schüler einige Ideen von der APA (American Psychological Association) kennen lernen.



Mögliche Lösungen zu M5a bis d:

Wenn man von resilienten Menschen ableiten kann, was sie so psychisch widerstandsfähig macht und trotz (auch unbewusster) Widrigkeiten „wieder aufstehen lässt“ bzw. ein tatkräftiges Leben führen lässt, liegt es nahe,

Teil 3.1: Lebensstil und Lebensorientierung

Sie bilden zehn Gruppen, wobei jede einen Abschnitt der „Zehn-Wege-zur-Resilienz“-Lektüre erhält. Auftrag ist es, die dort skizzierten Empfehlungen handlungs- oder produktionsorientiert umzuwandeln und umzusetzen. Damit es nicht nur fromme und abstrakte Wünsche bleiben, sollen die Gruppen auch konkrete Empfehlungen für den Alltag entwickeln. Nach den Präsentationen (spielend, zeigend, lesend ...) vereinbaren die Schüler, welche Tipps sie bis wann umsetzen und ausprobieren möchten (Aufgabe 5 von M5c). Die Übungen von M5d können zusätzlich zur Auswahl gestellt werden oder als Beispiel für konkrete Tipps dienen.

diese förderlichen Eigenschaften, Einstellungen, Aktivitäten auch mehr ins eigene Leben zu holen, denn: Resilienz ist erlernbar. Der Text „Zehn Wege zur Resilienz“ der APA greift dies auf. Für die Resilienzförderung und -stärkung empfohlen werden soziale Kontakte, Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientiertheit, Selbstfürsorge ... hier kommen die Faktoren – anders – nämlich vorbeugend – wieder ins Spiel. Ganz konkret könnte das bedeuten: Freundschaften pflegen, Nein zu Unangenehmem sagen, Ruhepausen einlegen, Yoga machen, Sport treiben, Humor nutzen, sich über Ressourcen bewusst werden, sich realistische, kleine Ziele vornehmen ...

→ **Texte 3.1.15/M5a bis d*/*****

10. Stunde: Wie denkt ihr über Resilienz und dem Trend, diese zu fördern?

Zum Abschluss der Einheit sollen die Schüler Raum für eigene Gedanken und Gefühle haben, und zwar freudige, zuversichtliche und neugierige als auch skeptische, vorsichtige oder ablehnende. Anstoß für Diskussionen und Reflexionen geben die Aussagen von M6: Hier werden verschiedene Einstellungen zum Phänomen „Resilienz“ sowie zur Förderung dieser deutlich. In Gruppen diskutieren die Schüler darüber kritisch (jede Gruppe eine Aussage, diese werden dann im Uhrzeigersinn weitergeleitet) und nehmen selbst begründet Stellung.

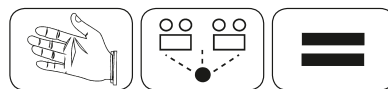


Es klingt, als wäre es zu schön, um wahr zu sein: Rund ein Drittel der Menschen ist resilient, d. h., trotz widriger Umstände (wieder) nach vorn blickend und zumeist optimistisch. Doch: Manche feiern ihre Wiedergeburt, ihre neu empfundene Stärke sehr (Skeptiker sprechen hier vom „Januskopf-Modell“). Ist das echte Stärke oder Selbsttäuschung? Andere scheinen viel zu schnell weg von ihrer Krise zu sein. Verdrängen sie nur und eines Tages rächt sich dies und der verdrängte Kummer kommt wieder hoch? Warum hat die Wirtschaft solch ein Interesse an Resilienztraining? Will sie die Angestellten noch belastbarer machen, damit ihre Ziele rigoros durchgesetzt werden können, ohne dass Mitarbeiter psychisch wegbrechen?

→ **Texte 3.1.15/M6*/*****

Zusatzmaterial zur Differenzierung

Diese Materialien können innerhalb der Einheit zur Differenzierung eingesetzt werden, und zwar als Zusatzaufgaben in Form von Referaten (Rund ums Thema „Resilienz“), welche vor



Mögliche Lösungen zu M7a bis c:

Rund ums Thema „Resilienz“: Natascha Kampusch wurde entführt und lebte acht Jahre in

Teil 3.1: Lebensstil und Lebensorientierung

allem bei aufkommenden Fragen die Diskussionen bereichern können (populäre resiliente Menschen: Kampusch und Clinton, Resilienztraining in Kitas, Grundschulen, in der Wirtschaft und bei der Armee ...). Es gibt aber auch Materialien, die in Form eines Quiz zu Beginn oder am Ende von Stunden genutzt werden können (Metaphern und Synonyme).

Gefangenschaft. Bill Clinton wurde als Kind vom Stiefvater verprügelt, Schüsse verfehlten sogar ihn und Clintons Mutter. Die genannten Programme (Aufgaben 4, 5, 6, 7, 8 und 10) gehören zum Resilienztraining für KITA- und Schulkinder, Erwachsene und Soldaten. In der Studie von Lösel zeigte sich, dass gut ein Drittel der langzeitbegleiteten Jugendlichen resilient ist.

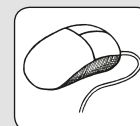
Synonyme: tough, abgehärtet, dickhäutig, robust, belastbar, stabil, zäh, unverwundlich, hart gesotten, widerstandsfähig.

Tipp:

- Engelmann, Bea: Resilienz. Therapie-Tools, Beltz Verlag, Weinheim/Basel 2014
- Gschwend, Gaby: Die Widerstandskraft der Seele steigern. Wege zu innerer Stärke und mehr Wohlbefinden, Hofgrefe, Göttingen 2017
- Gruhl, Monika: Die Strategie der Stehauf-Menschen. Krisen Meistern mit Resilienz, Herder, Freiburg i. B. 2013
- Dies.: Resilienz für Lehrerinnen und Lehrer. Kraft für die Schule und für mich, Kreuz Verlag in der Verlag Herder GmbH, Freiburg i. B. 2014
- Haug-Schnabel, Gabriele und Schmid-Steinbrunner, Barbara: Stark von Anfang an. Kinder auf dem Weg zur Resilienz begleiten, Oberstebrink by Körner Medien, München 2015
- Kalisch, Raffael: Der resiliente Mensch. Wie wir Krisen erleben und bewältigen. Neueste Erkenntnisse aus Hirnforschung und Psychologie, Berlin Verlag/Piper Verlag, München/Berlin 2017
- Hörbuch: Siegrist, Ulrich, Luitjens, Martin: Resilienz. In 30 Minuten wissen Sie mehr, Gabal Verlag, Offenbach/Main 2012

Autorin: Kristina Maiwald, geb. 1969, studierte Kunst, Deutsch und Englisch für das Lehramt an Realschulen. Zurzeit unterrichtet sie die Fächer Ethik, Kunst, Deutsch und Englisch in Braunschweig. Neben einem Lehrauftrag an der FH Braunschweig/Wolfenbüttel ist sie als freie Autorin für verschiedene Schulbuchverlage tätig und gibt die Ideenbörse Ethik Sekundarstufe I heraus.

Farbige Abbildungen zur vorliegenden Unterrichtseinheit finden Sie in der digitalen Version auf www.edidact.de unter Sekundarstufe → Ethik Sekundarstufe I → Unser persönliches Leben.



Teil 3.1: Lebensstil und Lebensorientierung

Schmerzvolle Erfahrungen

Arbeitsaufträge:

1. Bildet Gruppen und lest euren Fall.
 - a) Wer ist betroffen?
 - b) Was ist das Problem, der Konflikt, die Schwierigkeit?
 - c) Wie wird der Betroffene/werden die Betroffenen sich wohl fühlen? Was könnte ihnen durch den Kopf gehen? Wie gehen sie wohl damit um? Welches könnten kurzfristige Reaktionen sein?
 - d) Wie könnten sie langfristig darauf reagieren?
2. Stellt euren Fall und eure Ergebnisse den anderen vor.
3. Vergleicht die Ergebnisse: Welche Gemeinsamkeiten, welche Unterschiede gibt es?



Das Leben kann so hart sein



<p>James</p> <p>James und Amy waren zehn Jahre verheiratet, als Amy sich völlig überraschend von James trennt. Nicht nur, dass die Ehe aus ist und er sie verloren hat – kurze Zeit danach erfährt er zudem, dass Amy ihn schon länger betrogen hat ...</p>	<p>Lana</p> <p>Lana hat keine Freunde in der Schule. Alle Versuche, irgendwie Anschluss zu bekommen, sind gescheitert. Keiner will wirklich etwas mit ihr näher zu tun haben. Einige machen sich sogar täglich lustig über sie, ihre Art sich zu kleiden, ihre sogenannte „Uncoolness“ ...</p>
<p>Hannes</p> <p>Hannes Leben ist nicht mehr das, was es war: Er hatte einen Motorradunfall und wurde so schwer verletzt, dass er beide Beine verloren hat. Auch dauerte es Monate, bis er langsam wieder zu Kräften kam. Nun sitzt er im Rollstuhl ...</p>	<p>Felicitas</p> <p>Das Leben, welches Felicitas lange mit ihren Töchtern führte, war rundherum sorgenfrei. Doch die Firma, für die Felicitas arbeitete, wurde zahlungsunfähig und viele Mitarbeiter wurden entlassen. Das kam für alle überraschend, obwohl die Firmenchefs schon lange wussten, wie schlecht es um die Firma stand ...</p>

Teil 3.1: Lebensstil und Lebensorientierung

<p>Vladimir</p> <p>Vladimir war zwar nie besonders gut in der Schule, aber für das Weiterkommen hat es meist gereicht, wenn auch manchmal nur knapp. Zum Abschluss hin wächst alles über seinen Kopf – er schafft nicht den gewünschten Schulabschluss und all seine Zukunftspläne scheinen gescheitert ...</p>	<p>Thien</p> <p>Thien dachte, sie hätte den Krebs besiegt. Gut zwei Jahre war es her, seit ihr der Tumor entfernt worden war und nach den Therapien bei den Nachuntersuchungen alles geheilt schien. Nun kam der herbe Rückschlag: Sie hat Metastasen, und zwar in lebenswichtigen Organen ...</p>
<p>Anas</p> <p>Anas – der Shooting Star auf dem Fußballfeld. Dies war Anas Traum von Kindheit an. Er stieg auf, immer weiter und galt als absolutes Nachwuchstalent. Doch der Stress, der Druck, all die Termine und dabei immer Fitness und Fröhlichkeit ausstrahlen, das wurde Anas mehr und mehr zu viel ...</p>	<p>Jamila</p> <p>Jamila versuchte lange ein Baby zu bekommen. Doch es schien nicht zu klappen. Ihr Freund und sie entschieden sich für künstliche Befruchtung – es klappte: welch Glück und Freude! Ihr Sohn wurde geboren – doch fünf Wochen nach der Geburt starb er an einem unerkannten Herzfehler ...</p>
<p>Darian</p> <p>Eigentlich hätte der Urlaub eine tolle Erholungsreise werden sollen, doch es kam anders. Schon am zweiten Tag seines Urlaubs wurde Darian Zeuge eines Badeunfalls. Er musste hilflos mit ansehen, wie ein Kind in den großen Wellen ertrank. Zu helfen hätte Gefahr für das eigene Leben bedeutet ...</p>	<p>Kimberly</p> <p>Kimberlys Mutter hat einen neuen Partner gefunden. Doch das Glück dauert nur kurz, denn dieser Mann verhält sich Kimberly gegenüber gemein und schlägt ihre Mutter. Kimberly versuchte sogar ihrer Mutter zu helfen, doch da wurde sie selbst von ihm geschlagen. Ihre Mutter war hilflos und beschützte Kimberly nicht ...</p>





SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Resilienz: Von der psychischen Widerstandskraft

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

