

Impulse zur Resilienzförderung am Lern- & Lebensort Schule

AUSGANGSPUNKTE

- Bundesweit sind rund 43% der Schüler_innen zwischen zehn und 18 Jahren oft bis sehr oft „gestresst“ (IFT-Nord, 2017): Zunehmender schulischer Leistungsdruck, eine dauerbeschleunigte digitale Reizüberflutung, Mobbing (in sozialen Netzwerken), Versagensängste und abnehmende Frei- und Bewegungsräumen (80% der Kinder und Jugendlichen bewegen sich nicht ausreichend).
- Othoring, Diskriminierung und soziale Ausgrenzung: insbesondere davon betroffen sind Schüler_innen mit Migrationshintergrund & Nicht-Muttersprachler_innen sowie Kinder und Jugendliche von Eltern mit niedrigem Bildungshintergrund (Anti-Diskriminierungsstelle des Bundes, 2013).
- In urbanen Ballungsräumen nimmt die Häufigkeit chronisch-somatischer wie chronisch-psychischer Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen zu (Kinder- und Jugendreport der DAK-Krankenkasse, Februar 2019).

ZIELE

- Vermittlung von Impulsen und Anregungen für einen gesunden und resilienzfördernden Umgang mit jungen Menschen
- Anregung des multiprofessionellen Austauschs zwischen den verschiedenen Akteur_innen von Schulen (kommunale Jugendhilfeplanung – Schule – Jugendhilfe)
- Neu-Fokussierung eines gesundheitsorientierten und resilienzfördernden Blicks auf Kinder und Jugendliche
- Neureflexion „alter“ Begriffe wie Bildung, Lernen, Beziehung/Erziehung oder Betreuung

»Diese Diskriminierungserfahrungen können bei SchülerInnen das Zugehörigkeitsgefühl zur Schule und die Lernmotivation beeinflussen. Ein ausgeprägtes Zugehörigkeitsgefühl ist ein äußerst wichtiger Bestandteil des Wohlergehens von SchülerInnen in der Adoleszenz, da die Schule einen zentralen Platz in ihrem täglichen Leben einnimmt« (BMBF 2006, S. 66).

ZIELGRUPPEN

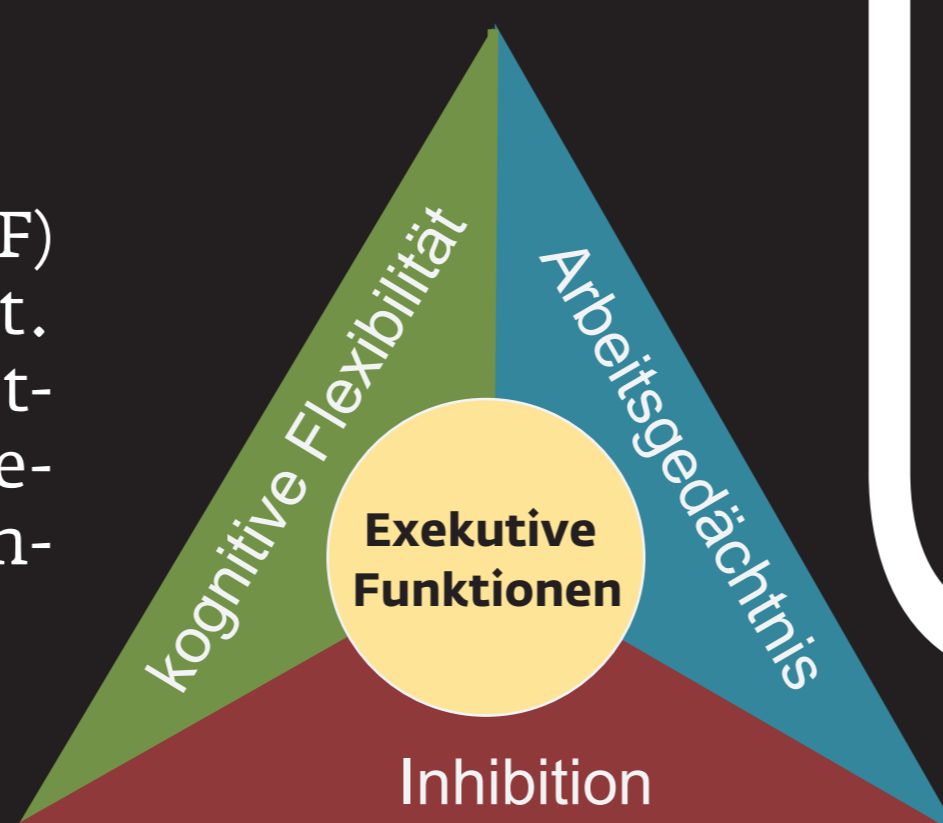
Menschen, die sich alltäglich mit Kindern (im Grundschulalter von sechs bis zwölf Jahren), Jugendlichen (Sek II) oder jungen Menschen (etwa in der Oberstufe oder an Berufsschulen) auseinandersetzen sowie Bildungs- und Gesundheitspolitiker_innen.

EXEKUTIVE FUNKTIONEN

In den Neurowissenschaften werden die exekutiven Funktionen (EF) als Steuerzentrale emotionaler und kognitiver Prozesse bezeichnet. Sie gelten als neurokognitive Grundlage der Verhaltens- und Selbstregulation (Blair, 2016), Problemlösefähigkeit und sozialen Kompetenz; bestehend aus den drei Komponenten: Arbeitsgedächtnis, Inhibition (Hemmung) und kognitive Flexibilität.

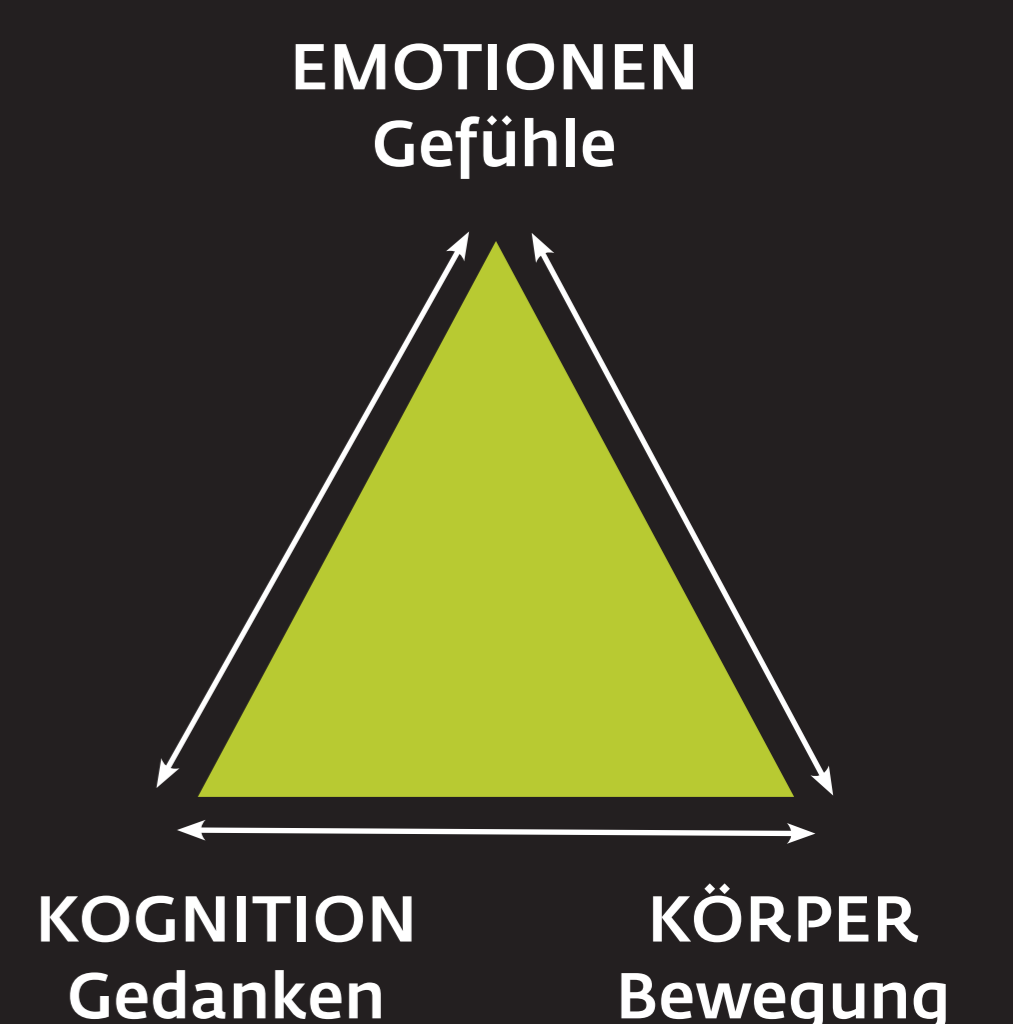
»Im Grunde genommen ist Achtsamkeit ein ziemlich einfaches Konzept. Seine Kraft liegt in der praktischen Umsetzung und Anwendung. Achtsamkeit beinhaltet auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu bewerten« (Kabat-Zinn, 2007, S. 18).

Aufgrund der Neuroplastizität des Gehirns sind die EF lebenslang veränderbar, das heißt förderbar (Huizinga et al., 2006).



EMBODIMENT

»Unter Embodiment (deutsch etwa Verkörperung) verstehen wir, dass der Geist (also: Verstand, Denken, das kognitive System, die Psyche) mitsamt seinem Organ, dem Gehirn, immer in Bezug zum gesamten Körper steht. Geist/Gehirn und Körper wiederum sind in die restliche Umwelt eingebettet« (Storch et al., 2017). Dabei schließt Embodiment auch die Verkörperung von Emotion ein.



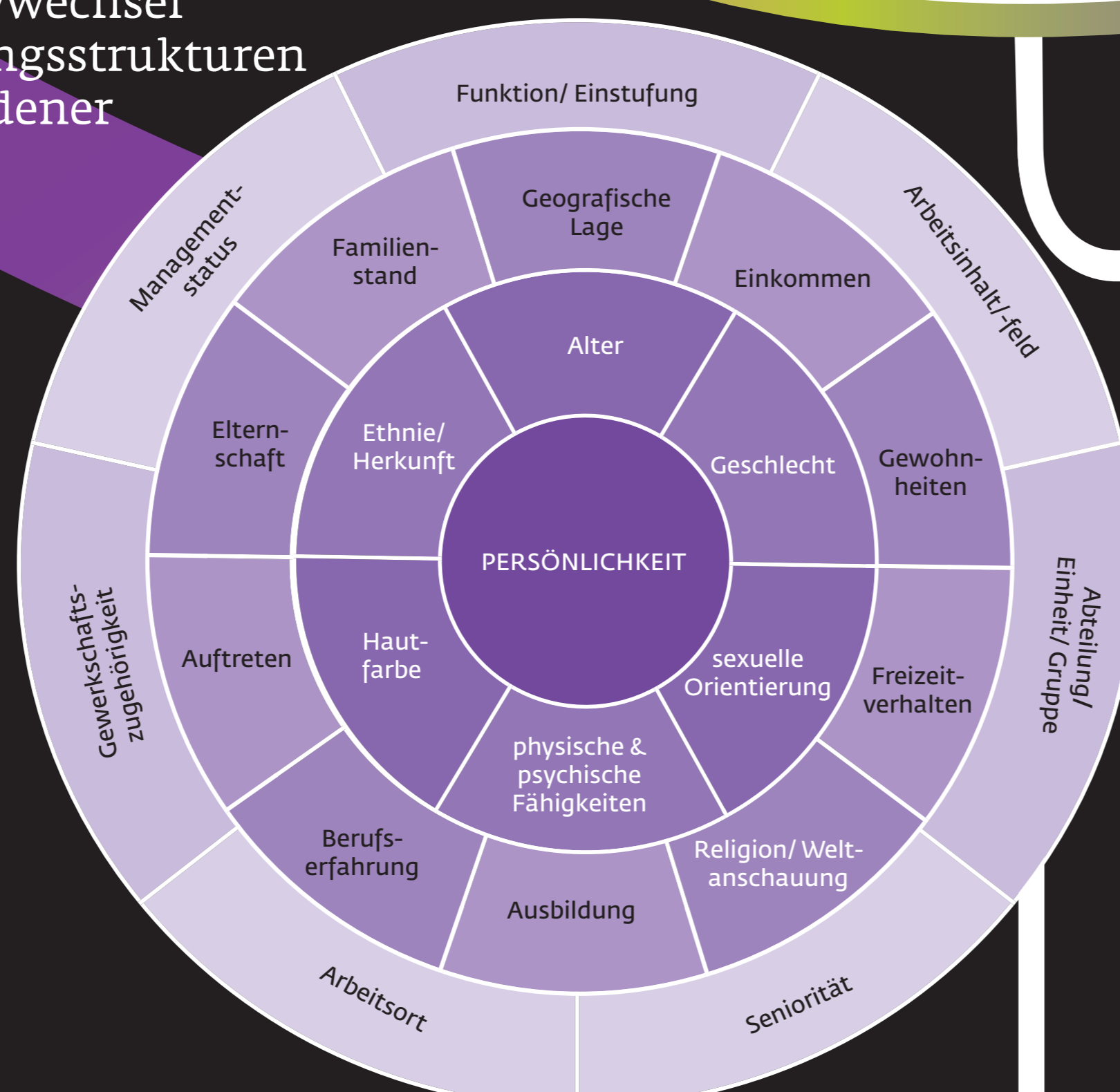
»Es ist gar keine so schlechte Idee, ein fröhliches Gesicht aufzusetzen, wenn einem traurig zumute ist« (Joseph LeDoux, 2001, S. 317).

DIVERSITY

Der Diversity-Ansatz als Handlungsorientierung betrachtet die vielfältigen Dimensionen eines Menschen, indem er diese wahrnimmt, achtet, wertschätzt und fördert. In der Arbeitspraxis kann Folgendes erreicht werden:

- Sensibilisierung für Schubladen-Denken & Diskriminierungen
- Anerkennung von verschiedenen Identitätskonstruktionen
- Fähigkeit zur Selbstreflexion & zum Perspektivwechsel
- Wahrnehmung von Dominanz- & Unterordnungsstrukturen
- Erkennen der Ungleichgewichtigkeit verschiedener sozialer Klassifikationen
- Konfliktfähigkeit

»Es geht darum, den eigenen Einflussbereich der Pädagog*innen bewusst zu machen und zu erkennen, wie wir alle in Machtverhältnisse verstrickt sind, beispielsweise, welche Etikettierungen wir gegenüber Schüler*innen verwenden« (Kontzi, 2016, S. 45).



WHO-DEFINITION

»Gesundheit wird von Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt: dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. Gesundheit entsteht dadurch, dass man sich um sich selbst und für andere sorgt, dass man in die Lage versetzt ist, selber Entscheidungen zu fällen und eine Kontrolle über die eigenen Lebensumstände auszuüben sowie dadurch, dass die Gesellschaft, in der man lebt, Bedingungen herstellt, die all ihren Bürgern Gesundheit ermöglichen« (WHO, Ottawa Charta, 1986, S. 5).

REFERENZSYSTEME

- WHO, Ottawa Charta, 1986
- UN-Kinderrechtskonvention
- §13 SGB VIII Schul- und Ländergesetze
- GG, AGG & weitere Gleichstellungsgesetze
- KMK Empfehlung „Interkulturelle Erziehung und Bildung in der Schule“ (2013)

GESUNDHEIT

SCHUTZFAKTOREN

- | | | |
|--------------------------|---------------------------|------------------------------|
| PERSONALE SCHUTZFAKTOREN | • Selbstwahrnehmung | • Emotionsregulation |
| | • Selbstwirksamkeit | • Problemlösefähigkeit |
| | • Selbststeuerung | • Soziale Kompetenz |
| SOZIALE SCHUTZFAKTOREN | • Positive Rollenmodelle | • Verantwortung |
| | • Werte & Regeln | • Erleben von Zugehörigkeit |
| | • Positive Beziehungen | |
| FAMILIÄRE SCHUTZFAKTOREN | • Sichere Bindung | • Klare Orientierung |
| | • Positives Familienklima | • Raum für Mitgestaltung ... |

DEFINITION RESILIENZ

»Unter Resilienz wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen« (Welter-Enderlin & Hildenbrand, 2006, S. 13).

EMPOWERMENT

Empowerment zielt darauf ab, dass Menschen, die aufgrund spezifischer Differenzmerkmale Vorurteilen und Diskriminierung ausgesetzt sind und darunter leiden, ihr eigenes Vermögen entdecken, Vertrauen in eigene Ressourcen und Potenziale gewinnen können und so zu mehr Wohlbefinden gelangen können. Wer sozial integriert ist, Anerkennung und Wertschätzung (in Schule und Alltag) erlebt hat, ist wiederum gestärkt im eigenen Selbstwertgefühl (Herringer, 2002; Madubuko, 2016).

»Im Deutschunterricht bekam ich auf den Kopf zugesagt, eine Note 1 auf dem Zeugnis aufgrund meines Migrationshintergrundes nicht erhalten zu können« (ADS, 2017, S. 305 Betroffenenbefragung).