

Resilienzstärkende Übungen

für

den Unterrichtsalltag

Elisabeth-Selbert-Schule



Hameln

Projektgruppe: Präventiv Gesundheit stärken

Inhaltsverzeichnis

1. IMPLEMENTIERUNG VON RESILIENZSTÄRKENDEN ÜBUNGEN IN DEN UNTERRICHTSALLTAG	1
2. THEORETISCHE GRUNDLAGEN RESILIENZSTÄRKENDER ÜBUNGEN	2
3. SAMMLUNG RESILIENZSTÄRKENDER ÜBUNGEN FÜR DEN UNTERRICHTSALLTAG	3
ÜBUNG 1: „3 SCHÖNE DINGE“.....	4
ÜBUNG 2: „AKZEPTIEREN HEIßT NICHT RESIGNIEREN!“	5
ÜBUNG 3: „EIGENE WIDERSTÄNDE WAHRNEHMEN“	6
ÜBUNG 4: „ÜBERKREUZUNG“	7
ÜBUNG 5: „LERTAGEBUCH“	8
ÜBUNG 6: „STÄRKEN-MESOSTICHON“	9
ÜBUNG 7: „STIMMUNGSBAROMETER“	10
ÜBUNG 8: „AFFIRMATIONSKARTEN“	11
ÜBUNG 9: „WUNSCH FÜR DEN TAG“	12
4. ANHANG	13
5. QUELLENVERZEICHNIS	16

1. Implementierung von Resilienzstärkenden Übungen in den Unterrichtsalltag

Aus dem im Schuljahr 2022/2023 an der Elisabeth-Selbert-Schule stattfindenden Strategiemeeting resultieren unterschiedliche Projektgruppen, die die schulische Weiterentwicklung der ESS als Ziel verfolgen. Die Gruppe „Gesundheit präventiv stärken“ hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Blick auf die Gesundheit von Schüler*innen sowie Lehrkräften im Schulalltag zu werfen. Differenziert in drei unterschiedliche Schwerpunkte – Arbeitserleichterung, körperliche sowie mentale Gesundheit – wurden jeweils Projektziele entworfen.

Die Sammlung von Resilienzstärkenden Übungen, und damit die Stärkung der mentalen Gesundheit, begründet sich in folgendem Ziel: *Resilienzstärkende Angebote sind im Unterrichtsalltag der Klassenlehrkraft einmal im Monat zu implementieren* (vgl. Projektauftrag Titel 2023). Die Absicht dieses Readers ist es, die Klassenlehrkräfte in der monatlichen Implementierung zu unterstützen, indem sie sich einer Auswahl möglicher Methoden bedienen können. Zusätzlich wird zielorientiert über die theoretischen Grundlagen von Resilienz informiert. Die erhoffte Zeitersparnis inklusive der fachlichen Aufbereitung soll die effektive Umsetzung des oben genannten Zieles garantieren. Dabei stellt die folgend zusammengestellte Sammlung lediglich eine Auswahl dar, die um andere Übungen und Methoden ergänzt bzw. durch diese ersetzt werden kann.

2. Theoretische Grundlagen resilienzstärkender Übungen

„Resilienz wird [...] als die Fähigkeit eines Individuums, einer Gruppe, Organisation oder Gesellschaft verstanden, sich angesichts disruptiver wie auch kontinuierlicher Stressoren nicht nur zu erholen und in den ursprünglichen Zustand zurückzukehren, sondern in der Folge zu wachsen oder sich weiterzuentwickeln.“¹

Wie die Resilienz bei Schüler*innen ausgeprägt ist, ist von individuellen Schutz- und Risikofaktoren abhängig. Dabei sind Schutzfaktoren solche, die die Auftretenswahrscheinlichkeit von Störungen beim Vorliegen von Belastungen vermindern. Das können individuelle Lebenskompetenzen, Bewältigungsstrategien oder Persönlichkeitsmerkmale sein, aber auch ein widerstandsfähiges Immunsystem und körperliche Gesundheit schützen bzw. stärken die Resilienz. Insbesondere werden eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung, gute Selbstregulationsfähigkeiten, eine internale Kontrollüberzeugung, dispositioneller Optimismus sowie die Fähigkeit zum Erleben positiver Emotionen als protektiv angesehen. Neben den genannten personellen Schutzfaktoren spielen auch soziale Faktoren eine wesentliche Rolle. Eine unterstützende und zugewandte Beziehung, z.B. in Peer-Groups, Stillung der Grundbedürfnisse wie angemessene Ernährung sowie ausreichend Wohnraum beinhalten soziale Schutzfaktoren.²

Absicht der Implementierung von resilienzfördernden Übungen in den Unterrichtsalltag ist es, dass die ESS als Bildungseinrichtung einen Beitrag dazu leistet, dass die Schüler*innen sich den wechselnden Umweltbedingungen schnell und effektiv anpassen können. Denn neben dem Elternhaus kann auch eine Bildungseinrichtung für die Lernenden wichtige Schutzfaktoren zur Verfügung stellen.³ Resilienztürkende Übungen sind wichtig im Unterrichtsalltag, weil sie Schüler*innen helfen, mit Stress und Herausforderungen umzugehen. Sie fördern die emotionale und psychische Widerstandsfähigkeit, die für das persönliche Wachstum und die Entwicklung von Schüler*innen entscheidend ist. Durch das Erlernen von Resilienz können Schüler*innen besser mit Rückschlägen und Schwierigkeiten umgehen, was zu einer verbesserten schulischen Leistung und allgemeinem Wohlbefinden führt. Darüber hinaus können resilienztürkende Übungen dazu beitragen, das Bewusstsein für die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu stärken und die Fähigkeit zur Selbstfürsorge zu fördern.⁴

¹ Anders, Y., Hannover, B., Jungbauer-Gans, M., Köller, O., Lenzen, D., McElvany, N., Seidel, T., Tippelt, R., Wilbers, K., Wößmann, L. (2022): Bildung und Resilienz. Gutachten. Münster: Waxmann. S. 15.

² Rönnau-Böse, M., Fröhlich-Gildhoff, K., Bengel, J. & Lyssenko, L. (Hrsg.) (2022): Resilienz und Schutzfaktoren. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden.

³ Anders, Y., Hannover, B., Jungbauer-Gans, M., Köller, O., Lenzen, D., McElvany, N., Seidel, T., Tippelt, R., Wilbers, K., Wößmann, L. (2022): Bildung und Resilienz. Gutachten. Münster: Waxmann. S. 15.

⁴ ebd.

3. Sammlung resilienzstärkender Übungen für den Unterrichtsalltag

Im Folgenden werden unterschiedliche Methoden für die monatliche Durchführung von resilienzstärkenden Übungen aufgeführt. Diese stellen lediglich eine Unterstützung und Ideensammlung dar und müssen nicht zwingend in der Reihenfolge oder Vollständigkeit umgesetzt werden. Primär ist es von Bedeutung, dass die Klassenlehrkräfte in regelmäßigen Abständen, angesetzt einmal im Monat, mit ihren Schüler*innen die Übungen umsetzen. Denn nur so kann eine Stärkung der Resilienz von Schüler*innen vollzogen werden.

Übung 1: „3 schöne Dinge“

Ziel: Die Schüler*innen können den Fokus auf das Positive und die vermutlich kleinen „schönen Dinge“ lenken. Sie können erkennen, dass es selbst in schlechten Phasen positive Situationen gibt.

Dauer: 5 Minuten

Durchführung:

Schritt 1: Denken Sie an drei Situationen und/ oder Momente, die Sie heute bereits positiv gestimmt haben. Das können kleine Dinge sein, zum Beispiel das pünktliche Erreichen des Zuges, ein unerwartetes Lächeln, ein gut gelungener Arbeitsauftrag, ein nettes Gespräch mit einem/ einer Mitschüler*in usw.

Schritt 2: Benennen Sie diese „schönen Dinge“ und erläutern Sie, wie Sie sich in der jeweiligen Situation gefühlt haben.

Übung 2: „Akzeptieren heißt nicht resignieren!“

Ziel: Die Schüler*innen erkennen energieraubende Emotionen („Energiefresser“) in Bezug auf bestimmte Themen. Gefühle sollen neu strukturiert werden, damit Handlungsmuster erkannt und ggf. neu aufgestellt werden können.

Dauer: mindestens 10 Minuten, aber individuell erweiterbar

Durchführung:

Schritt 1: Identifizieren Sie Situationen, die Sie ärgern, die Sie nicht akzeptieren wollen/können. Schätzen Sie ein, wie viel Energie es Sie kostet, sich mit diesen Dingen innerlich (emotional) auseinanderzusetzen. Anschließend schätzen Sie ein, wie viel besser Sie sich fühlen könnten, wenn Sie sich um diese Dinge nicht kümmern, sprich wenn Sie solche Ereignisse nicht ärgern würden und Sie ganz gelassen damit umgehen könnten! Nun haben Sie einen guten Überblick, wo Ihre „Baustellen“ liegen.

Was ärgert mich?

Beschreiben Sie für sich die Situation/ das Ärgernis so genau wie möglich.

Wie viel Energie kostet mich das (tgl. in %)?

Ihnen stehen insgesamt 100% Energie zur Verfügung, um zu funktionieren. Wie viel Energie raubt Ihnen das Ärgernis davon (täglich)?

Wie viel besser würde ich mich fühlen, wenn das Ärgernis nicht existieren würde?

Skala 1-10 (1 = ein ganz klein wenig, 10 = unbeschreiblich besser)

Schritt 2: Wählen Sie eine der identifizierten emotionalen Situationen aus, in der Ihnen das Akzeptieren nicht so leicht fällt (aber keine von den Situationen, die Ihnen besonders schwer fallen!). Z.B. Ihr Nachbar grüßt Sie nicht zurück, obwohl Sie es jeden Tag erneut versuchen. Das ärgert Sie, jeden Tag. Nun machen Sie es sich zur Aufgabe, dieses Phänomen zu akzeptieren, ohne sich darüber zu ärgern.

In Ihrem Kopf soll die Situation aus der **Beobachtungsperspektive** betrachtet werden, keine wertende Haltung (Er mag mich nicht!) sollte dafür aufgebracht werden. Sie nehmen es wahr, es stört Sie aber nicht. Suchen Sie nach einem geistigen Rahmen, in dem Sie Ihre Beobachtung einbauen können, z.B.: *„Mein Nachbar ist eben ein unfreundlicher Mensch, davon gibt es einige auf der Welt, einer davon wohnt neben mir.“*

Nehmen Sie dieses neue Framing und sehen Sie innerlich auf sich selbst und Ihre Gefühle. Auf einer Skala von 1-10: Wie sehr betrifft es Sie jetzt noch emotional?

Können Sie die Situation nun besser akzeptieren? Ja? Dann üben Sie diese innere Haltung weiter.

Übung 3: „Eigene Widerstände wahrnehmen“

Ziel: Die Schüler*innen nehmen eigene Widerstände und Motivationslosigkeit gegenüber Forderungen an sich selbst wahr und entscheiden sich bewusst für oder gegen deren Erfüllung.

Dauer: circa 10 Minuten

Durchführung:

Schritt 1: Suche nach Antreiber-Sätzen

Schreiben Sie eine Reihe von Sätzen auf, die mit „Ich muss“ beginnen. Sprechen Sie die Sätze langsam und bewusst und achten Sie auf Ihre Empfindungen dabei. *Beispiel: „Ich muss jeden Tag früh aufstehen.“*

Schritt 2: Einschätzung

Sehen Sie sich nun die Liste der Sätze an und entscheiden Sie spontan: Welche wirklich von Ihnen kommen und welche Sie vielleicht nur übernommen haben. Fragen Sie sich: Was davon bin wirklich ich?

Schritt 3: Selektion

Sehen Sie sich nun die Liste der Sätze erneut an und entscheiden Sie bewusst: Welche wollen Sie behalten? Welche wollen Sie ablegen? Streichen Sie diese.

Schritt 4: Umformulierung in Entscheidungssätze (Reframing)

Nehmen Sie nun die Sätze, die sie behalten wollen, und wiederholen Sie diese laut, jedoch beginnend mit „Ich entscheide mich zu / für...“. *Beispiel: „Ich entscheide mich dazu, jeden Tag früh aufzustehen.“*

Schritt 5: Suche nach echten Motivatoren

Ergänzen Sie nun noch die in Schritt 4 formulierten Sätze mit „...weil ich... (i.S.v. denn ich möchte...)“. *Beispiel: „Ich entscheide mich dazu, jeden Tag früh aufzustehen, weil ich gerne entspannt mit der Arbeit starten möchte.“*

Übung 4: „Überkreuzung“

Ziel: Die Schüler*innen können durch Bewegungsangebote fehlende Spannung aufbauen oder hohe Spannung abbauen.

Dauer: 2-3 Minuten

Durchführung:

Die Bewegungen werden möglichst langsam und achtsam ausgeführt, also bewusst und ohne zu sprechen. Die Schüler*innen stehen auf, suchen sich einen Platz in der Klasse und gehen auf der Stelle. Dabei ziehen sie das rechte Knie hoch und berühren es mit dem Ellenbogen des linken angewinkelten Arms und umgekehrt.

Übung 5: „Lerntagebuch“

Ziel: Die Schüler*innen reflektieren den Tag, die Woche oder ein Projekt und dokumentieren ihre Erfahrungen. Sie machen sich dabei Erfolgserlebnisse und Schwierigkeiten bewusst, setzen sich mit denen damit verbundenen Gefühlen auseinander und richten ihre Aufmerksamkeit auch auf den nächsten Schritt. Das Lerntagebuch zeigt auf, wo einzelne Schüler*innen ihre Schwerpunkte haben. Manche werden im Feld „Da konnte helfen“ fast immer eine Notiz machen können, andere werden vielleicht darüber klagen, dass im Feld „Schwierigkeiten“ so wenig Platz zum Schreiben ist.

Dauer: 20 Minuten

Materialien: Kopiervorlage „Lerntagebuch“ (Anlage I)

Durchführung:

Erklären Sie das Ziel der Aufgabe und teilen Sie die Arbeitsblätter mit dem Hinweis aus, dass nicht alle Felder ausgefüllt werden müssen. Führen Sie diese Reflexion im Laufe des Schuljahres regelmäßig durch und sammeln Sie die Blätter z.B. in einer Portfoliomappe, sodass jede/r Schüler*in am Ende des Schuljahres sein/ihr Lerntagebuch in Händen hält.

Unterstützungen werden besonders jene Schüler*innen brauchen, die bestimmte Felder immer leer lassen. Nehmen Sie sich für diese Schüler*innen ausreichend Zeit und reflektieren Sie gemeinsam, woran das liegen könnte. Entlastend und ermunternd ist der Satz: „Gut, dann bleibt das Feld dieses Mal leer, das macht gar nichts. Vielleicht können Sie das nächste Mal ein oder zwei Worte dazu schreiben“.

Übung 6: „Stärken-Mesostichon“

Ziel: Die Schüler*innen verbinden ihren Namen mit persönlichen Eigenschaften und stärken damit gleichzeitig ihre Identität.

Dauer: 15 Minuten

Materialien: Papier und Stifte.

Durchführung:

Jede/r Schüler*in schreibt ihren/ seinen Vornamen senkrecht auf ein Blatt Papier und verwendet jeden Buchstaben als Wortbestandteil für persönliche Stärken. Das folgende Beispiel zeigt eine Variante:

EMPATHISCH

POSITIV

FAMILIÄR

Übung 7: „Stimmungsbarometer“

Ziel: Die Schüler*innen nehmen ihre Gefühle und Befindlichkeiten wahr und machen deren Intensität mit Hilfe des Stimmungsbarometers sichtbar. Sie entwickeln ein Gespür dafür, was im Moment ist, und erkennen im Laufe der Zeit, dass sich das Befinden verändern und positiv beeinflussen lässt.

Dauer: 5 Minuten (ggf. mehrmals täglich möglich)

Material: Kopiervorlage „Stimmungsbarometer“ (Anlage II, ggf. laminiert)
Filzstifte und Wäscheklammern aus Holz

Durchführung:

Schritt 1: Zur Einführung bekommt jede/ jeder Schüler*in eine Wäscheklammer und gestaltet diese nach ihrem/ seinem Geschmack farblich.

Schritt 2: Erklären Sie das Stimmungsbarometer und bitten Sie die Schüler*innen, ihre Wäscheklammer passend zu ihrer Stimmung zu positionieren.
Fragen dazu können beispielsweise sein:

- Wie geht es ihnen jetzt?
- Wie war ihr Wochenende?
- Wie hat ihnen das Projekt gefallen?
- Wie geht es ihnen, wenn Sie an den Text/ die Hausaufgabe/ das Zeugnis denken?
- Wie war das Praktikum/ die Exkursion für Sie?

Schritt 3: Stellen Sie abschließend die Frage: „Was benötigen Sie, damit es ihnen ein bisschen besser geht und Sie auf der Skala eine Stufe höher kommen.“

Übung 8: „Affirmationskarten“

Ziel: Die Schüler*innen stärken ihr Selbstbewusstsein, indem sie Glaubenssätze wiederhold aussprechen. Sie erkennen den eigenen Wert und reflektieren diesen.

Dauer: 5 Minuten (ggf. mehrmals täglich möglich)

Material: Kopiervorlage „Affirmationskarten“ (Anlage III)

Durchführung:

Schritt 1: Zur Einführung bekommt jede/ jeder Schüler*in die Affirmationskarten ausgeteilt, ggf. können diese noch persönlich ergänzt werden.

Schritt 2: Die Schüler*innen sagen die Affirmationssprüche wiederholend auf. Die Karten können hierbei als Hilfsmittel genutzt werden.

Schritt 3: Als Variante kann diese Übung zu zweit ausgeführt werden. Hier sagt beispielsweise ein(e) Schüler*in „Du bist genug“ und der/ die Partner*in wiederholt „Ich bin genug“.

Übung 9: „Wunsch für den Tag“

Ziel: Die Schüler*innen werden sich über die eigene Einflussnahme auf ihre Wünsche, ihre Lebensplanung bewusst. Sie erkennen, dass große Ziele in kleine Schritte zu unterteilen und damit leichter zu erreichen sind.

Dauer: 5 Minuten (ggf. als tägliche/ wöchentliche Übung möglich)

Material: Keine Materialien benötigt

Durchführung:

Schritt 1: Die Schüler*innen benennen nacheinander einen Wunsch für den jeweiligen Tag. Diese Wünsche sollten klein und realistisch erfüllbar sein.

Schritt 2: Am Folgetag soll alleine oder in der Klasse reflektiert werden, ob die formulierten Ziele erreicht werden.

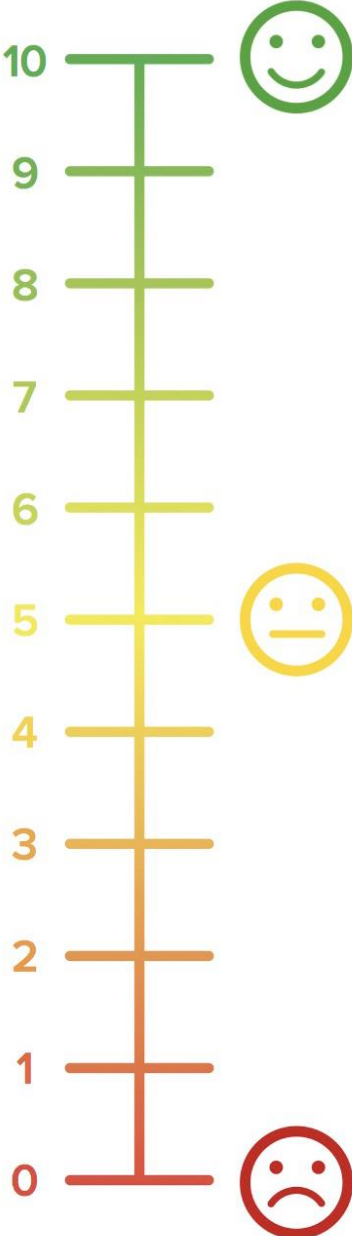
4. Anhang

Anlage I: Lerntagebuch

Bitte füll die Felder aus. Es kann sein, dass du nicht zu allen Fragen etwas schreiben kannst. Das ist in Ordnung!

Das habe ich interessant gefunden:	Das war lustig:	Der schönste Moment in dieser Woche:
Das habe ich gut gemacht:	Das war schwierig:	Das hat mir geholfen:
Das kann ich jetzt besser:	Das möchte ich noch verbessern:	Das hat mich abgelenkt:
Dafür habe ich Lob bekommen:	Da konnte ich helfen:	Darüber möchte ich gern noch mehr erfahren:

Wie geht es dir gerade?



Anlage III: Affirmationskarten



5. Quellenverzeichnis

Anders, Y., Hannover, B., Jungbauer-Gans, M., Köller, O., Lenzen, D., McElvany, N., Seidel, T., Tippelt, R., Wilbers, K., Wößmann, L. (2022): Bildung und Resilienz. Gutachten. Münster: Waxmann.

Rönnau-Böse, M., Fröhlich-Gildhoff, K., Bengel, J. & Lyssenko, L. (Hrsg.) (2022): Resilienz und Schutzfaktoren. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden.