

C 2.24

Psychohygiene und Unterstützungssysteme

Resilienztraining – Bewältigungsstrategien bei Psychostress

Dr. Hedwig Michalski, Schulleiterin



© RAABE 2020

© baonai/Stock/Getty Images Plus

In Extremsituationen reagieren resiliente Menschen zuverlässig, ohne Schaden an der Seele zu nehmen. Es gelingt ihnen, in allem Übel ein wenig Gutes zu finden. Resilienz ist kein Schicksal, sondern basiert auf einem Bewältigungsstil, den man entwickeln und verändern lässt. Wie das in Schule gelingen kann, erfahren Sie in diesem Beitrag.

KOMPETENZPROFIL

Zielgruppe:	Schulleitungen und Schulleitungsteams
Schlüsselbegriffe:	Achtsamkeit, Stressmanagement, Resilienz, Bewältigungsstrategien, psychische Gesundheit, Perspektivenwechsel
Einsatzfelder:	Gesundheitsförderung und Prävention
Thematische Bereiche:	Stressmanagement, Arbeitsgesundheit, Zeitmanagement
Praxismaterialien:	Embodiment-Übungen

Inhaltsverzeichnis

1. Resilienz ist kein Schicksal	3
2. Jeder entwickelt seinen eigenen Bewertungsstil	5
3. Ressourcen zur Krisenbewältigung	7
4. Schule – ein Trainingsraum der Resilienz	9
5. Embodiment-Übungen als Notfallhilfe	13
M 1 Embodiment-Übungen	14

1. Resilienz ist kein Schicksal

Es gibt Menschen, an denen scheinen Schicksalsschläge abzu-perlen wie Wasser auf dem Lotusblatt. Selbst in extremen Belastungssituationen bleiben sie zuversichtlich. Sie reagieren selten mit Depression, Angsterkrankungen oder psychosomatischen Beschwerden, sondern schaffen es weitgehend ohne Probleme durch den Alltag. Dass Menschen unterschiedlich in Belastungssituationen reagieren, lässt sich derzeit in der, durch die COVID-19 Pandemie ausgelösten Krise beobachten. Infektionsgefahr, Kontaktverbote und veränderte Alltagsroutinen rufen bei manchen Stress und Zukunftsängste hervor, während andere sich auf ihr Bewältigungspotenzial und die Unterstützung nahestehender Menschen verlassen und zuversichtlich bleiben. Wie gelingt es diesen Menschen, in Belastungssituationen gelassen zu bleiben und trotz Stress nicht krank zu werden? Dieser Frage gehe ich in meinem Beitrag nach und stieß dabei auf ermutigende Erkenntnisse.

Derzeit geht die Weltgesundheitsorganisation davon aus, dass bis zu 30 Prozent der europäischen Bevölkerung an psychischen Erkrankungen leidet. Was belastet diese Menschen? Sind es Angst und Unsicherheit unserer beschleunigten Welt, die ihnen Stress erzeugen? Woher die möglichen Stressoren des modernen Menschen treffen wir in der psychologischen Ratgeberliteratur häufig auf den Begriff der VUCA-Welt.

VUCA-Welt

Der Begriff wurde in den 1990er Jahren in den USA als Reaktion auf den Zusammenbruch der UDSSR geprägt und ist ein Akronym für die englischen Begriffe

volatility – Flüchtigkeit/Unbeständigkeit

uncertainty – Unsicherheit

complexity – Komplexität

ambiguity – Mehrdeutigkeit

Den Begriff VUCA-Welt verwendet man heute, um eine Welt zu bezeichnen, die zunehmend als unsicher, unberechenbar und mehrdeutig wahrgenommen wird. Durch die Corona-Krise erlangte diese Begrifflichkeit eine nicht erwartete Aktualität.

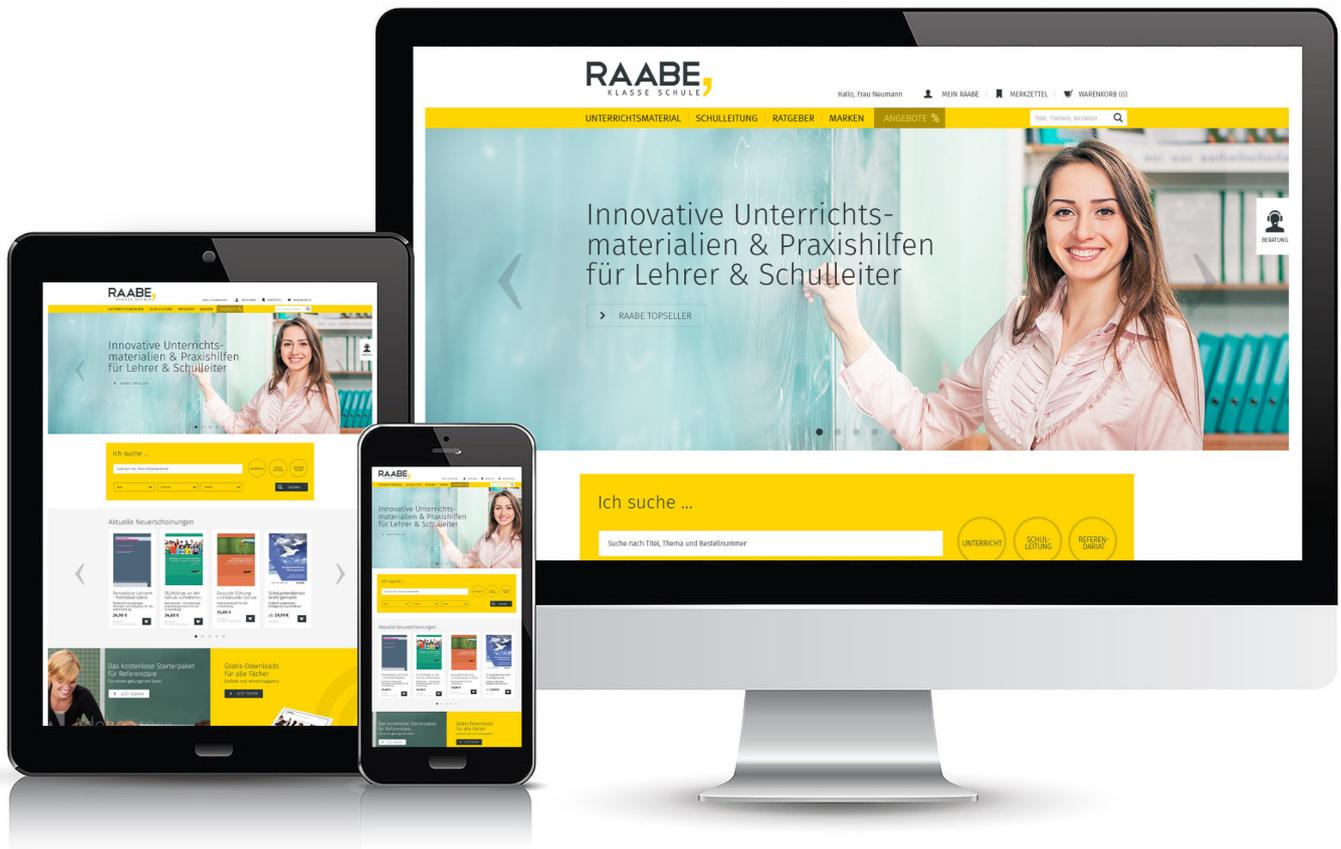
In der von zunehmender Unsicherheit und Komplexität gekennzeichneten modernen Gesellschaft findet der Mensch in der heutigen Zeit offensichtlich nicht mehr die für ein entspanntes Dasein nötige Sicherheit. Doch was kommt es, dass manche Menschen die Anforderungen des Lebens als schwere Last empfinden, während diese von anderen als Herausforderung betrachtet werden, mit der sie flexibel umgehen und dabei gelassen bleiben. Resilienz scheint das Geheimnis zu sein. Die Entwicklungspsychologin Carolin Wustmann beschreibt Resilienz als das „Immunsystem der Seele“. In dieser Aussage wechselt die Wissenschaftlerin bewusst die Perspektive von der traditionellen Fragestellung nach den Auslösern für Krankheit hin zur Frage: Was hält den Menschen gesund?

Die Psychologin Emmy Werner zeigte bereits in den Jahren 1955 bis 1995 in ihrer legendären Kauai-Studie wie Menschen Lebenskrisen durch psychologische Anpassungsprozesse meistern können. Sie konnte nachweisen, dass lediglich zwei Drittel der Kinder, die auf der Insel Kauai unter biopsychosozialen Risikobedingungen aufwuchsen, Verhaltensauffälligkeiten zeigten. Ein Drittel der Kinder hingegen entwickelte sich trotz Risiko günstig. Die Psychologin entdeckte bei diesen Kindern protektive Faktoren, die sie vor einer Beeinträchtigung schützten wie z. B. die Fähigkeit zur Selbstregulation, ein positives Selbstkonzept, soziale Kompetenz, Problemlösefähigkeit etc.

Immunsystem der Seele

Kauai-Studie

Der RAABE Webshop: Schnell, übersichtlich, sicher!



Wir bieten Ihnen:



Schnelle und intuitive Produktsuche



Übersichtliches Kundenkonto



Komfortable Nutzung über
Computer, Tablet und Smartphone



Höhere Sicherheit durch
SSL-Verschlüsselung

Mehr unter: www.raabe.de