

Resilienz

Resilienz ist eine mentale Widerstandskraft gegen negative psychische Einflüsse aller Art (Ginsburg 2014). Da sie kognitiv erworben, entwickelt, ausgebaut und angewendet werden kann, gehört sie zu den strategischen Kompetenzen, die insbesondere bis zum Abschluss der Adoleszenz, also etwa dem 27. Lebensjahr, erworben werden sollten. Mit Resilienz können kleinere oder größere Lebenskrisen bewusst und lösungsorientiert bewältigt werden. Resilient sein bedeutet auch, flexibel zu sein, d.h. in der Lage sein, nach einer Einwirkung wieder in die Ausgangsposition zurückzukehren. Zielzustand für Resilienz ist seelisches Gleichgewicht. Dieses entwickelt sich immer weiter, da mit Resilienz keine „teflonartige“ Abhärtung gemeint ist, sondern die schnelle Erholung von Belastungen, Krisen und Stressoren sowie ein zusätzlicher Mehrwert an Erfahrung.

Resilienz = strategische Kompetenz

Relevant für den frühen Aufbau von Resilienz im Unterricht, speziell im Fremdsprachenunterricht, sind strategische Kompetenzen, um

- den Anforderungen der Lernprozesse mit teils erheblichen Lernumfängen (z.B. Wortschatz),
- dem seelischen Druck der Vielzahl an Lernstandsevaluationen und benoteten Leistungstests,
- den eigenen und äußeren Erwartungshaltungen und Ansprüchen sowie
- generell den seelischen Herausforderungen von Wachstumsphasen wie der Pubertät gerecht werden zu können.

Erkenntnis für die Unterrichtsplanung:

Resilienz ist als fächerübergreifende bzw. fachunabhängige strategische Kompetenz Inhalt von Methodentrainings. Ein solches wird am besten progressional aufgebaut: Auf den thematischen Schwerpunkt Haltungen (= *How we think – mindsets, attitudes, beliefs, values*) folgt der Schwerpunkt Handlungen (= *What we do – actions, strategies, coping mechanisms*).

Verortung der Resilienz im Gehirn

Eine Kartierung der für Resilienz verantwortlichen Areale im Gehirn ist forschungstechnisch schwierig. Jedoch lassen sich in einem bestimmten Bereich des Gehirns, wenn es auf Stress reagiert, Aktivitäten vorhersagen, die auf Resilienz schließen lassen. Umgekehrt führt eine messbare Inaktivität in diesem Bereich dazu, jemanden als nicht resilient bzw. stressanfällig einzustufen. Nach außen wird dies durch emotionale Anfälligkeit für Wut, durch unkontrollierte Essattacken und Anfälligkeit für Süchte deutlich.

Wer im ventromedialen präfrontalen Kortex (Abb. 1), einem Teil des Stirnlappens, ein höheres Maß an messbarer Flexibilität der Hirnstrukturen aufweist, gewinnt vorhersagbar schneller die emotionale Kontrolle zurück und kann sein Verhalten schneller wieder steuern (Sinha et al. 2016).

Der ventromediale präfrontale Kortex tritt in Aktion, um nach einer Reaktion auf Belastung und Stress schnellstmöglich die Kontrolle wiederzuerlangen. Er reagiert sehr sensibel, da eine übermäßige Belastung die Emotionsregulierung verhindert und große Schädigungen an den Nervenstrukturen verursachen kann.

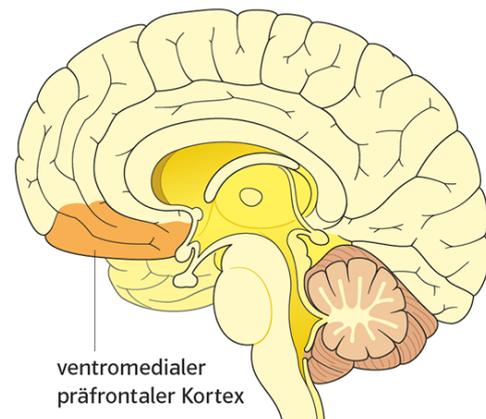


Abb. 1: Ventromedialer präfrontaler Kortex

Erkenntnis für den Unterricht:

Die Lage des Resilienzentrums im für Schülerinnen und Schüler bewusst ansteuerbaren Bereich des präfrontalen Kortex (PFC, Abb. 2) macht didaktische Maßnahmen (anders als dies für Emotionsareale der Fall ist) für einen Kompetenzaufbau erst möglich. Sinnvoll sind hier alle kognitiven – nonverbale wie verbale – Aspekte, z.B. Achtsamkeit und Konzentrationstraining, aber auch kommunikative Elemente.

Beziehungslernen nützen.

Im kommunikativen Fremdsprachenunterricht findet in der Regel neben dem Vermitteln sprachlicher und interkultureller Strukturen vor allem auch Beziehungslernen statt. Voraussetzung dafür ist, dass echte, interessengesteuerte und respektvolle Dialoge, keine reinen Frage-Antwort-Ketten oder *classroom phrases* den Hauptteil des Unterrichts bilden. Echte kommunikative Dialoge bauen Empathie auf, Gesprächserfolge werden als gelungene Spracherfahrung positiv im Hippocampus (Verarbeitung von Emotionen und Lernprozessen) im Limbischen System konnotiert.

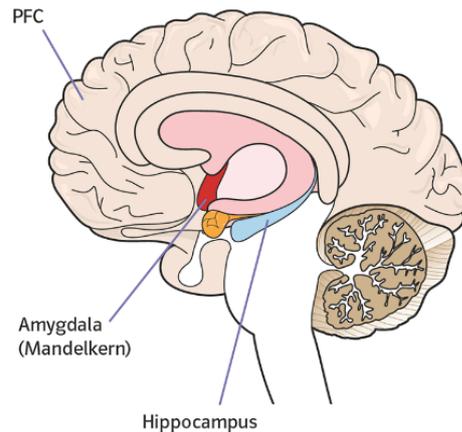


Abb. 2: Limbisches System und präfrontaler Kortex (PFC)

Solche gespeicherten positiven Ereignisse und Erfolgserlebnisse wirken als Ausgleich zur starken Aktivierung der Amygdala, die unter anderem Angst, Flucht und Aggression steuert und körperliche Reaktionen wie Angstschweiß und Herzklopfen auslöst, wenn stressreiche Situationen auftreten.

So entsteht sukzessive Resilienz, die Krisensituationen für Schülerinnen und Schüler kontrollierbar macht.

Didaktische Möglichkeiten

Das Wissen um die Prozesse und Reaktionsmöglichkeiten auf mental belastende Einflüsse, wie geeignete Handlungsmuster und Routinen, bilden die didaktische Grundlage zur Resilienzbildung, hier exemplarisch für den Englischunterricht ausgeführt. Neben kleinen Achtsamkeitsübungen (z.B. *Bodyscan*) zur Stärkung der kognitiven Kontrolle des PFC über emotionale Befindlichkeiten, ist die achtsame Kommunikation zwischen Mentor und Mentee, also Lehrkraft und Schülerinnen und Schülern, wichtig.

Beispiele für *relationship dialogues*:

- *I wish my teacher knew ...* – zunächst als anonym ergänzte Dialogkarte, dann Anlass zur Diskussion: *Now that we know we can ...*
- *Write it down, reflect it later together* – starke Emotionen beschreiben.
- *Beware of 'should' (& 'family')* – verbale Vorwürfe und unkonkrete Konjunktive erschweren Gespräche. Besser Vorschläge als Frage formulieren: *What do you think of ...* oder klare Aussagen formulieren.
- *Give and receive feedback* – Rückmeldungen v.a. als positives und konstruktives gegenseitiges *feedforward* mit Lösungsvorschlägen formulieren.
- *Reframing* einer belastenden Situation im Gespräch, z.B. gemeinsames Üben eines positiven *self talk* – *What strengths do I have? / This will pass and I'll have done my very best. / Will this matter in a week? etc.*

Insgesamt ist der Aufbau von Resilienz eine übergeordnete pädagogische Aufgabe von Schule und Unterricht, die ein planerisches ganzheitliches Kontinuum durch die Klassen- und Jahrgangsstufen erfordert.

Zum Weiterlesen

- (1) Ginsburg, K.R., Jablow, M.M. (2014). *Building Resilience in Children and Teens: Giving Kids Roots and Wings*. American Academy of Pediatrics. <https://doi.org/10.1542/9781581108705>
- (2) Sinha, R., Lacadie, C.M., Constable, R.T., Seo, D. (2016). Dynamic neural activity during stress signals resilient coping. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 113(31), 8837–8842. <https://doi.org/10.1073/pnas.1600965113>