

Newsletter

für Schülerinnen und Schüler
Schulpsychologie

11.6.2021

Resilienz – oder: Wie wecke ich den Kaktus in mir?

Es ist Anfang 2021 und wir leben weiterhin in einer Zeit, in der viele unserer Wünsche nur eingeschränkt erfüllt werden können. Treffen mit Freunden sind schwierig geworden und Oma und Opa sehen viele von euch fast nur noch über den Bildschirm.

Letztes Jahr haben viele – vielleicht auch du – auf ein schnelles Ende gehofft. Leider wurde immer deutlicher, dass die Pandemie nicht so schnell verschwindet wie sie gekommen ist. Aus dem Sprint durch die Corona-Zeit ist ein Marathon geworden – und das ganz ohne Training! Kein Wunder, dass uns zwischendurch auch mal die Puste ausgeht, der Muskelkater schmerzt und die Motivation nachlässt.

Normal ist auch, sich hin und wieder frustriert zu fühlen, schlapp oder aber im Gegenteil gereizt zu sein – ja die Situation nervt, wäre komisch wenn nicht oder? Vielleicht hast du aber auch neue, positive Seiten an dir, deinen Freunden und deiner Familie entdeckt, die du vorher noch nicht kanntest.

Wir sind also ein wenig aus dem Gleichgewicht geraten. Doch keine Panik, das ist nichts Schlimmes. Wir Menschen sind erstaunlich gut darin in schwierigen Zeiten ungeahnte Kräfte zu aktivieren, um uns wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Da stellt sich nur die Frage:

**Was hilft uns dabei,
gut durch diese schräge
Zeit zu kommen?**



Pexels.com (Juan Pablo Serrano Arenas)

Liebe Schülerinnen und Schüler

das vergangene Jahr 2020 war eine Challenge wo man auch hinschaut. Niemand von uns hatte bis dahin so eine Situation jemals erlebt. Auch ihr musstet noch nie unter den derzeitigen Bedingungen lernen und die Schule besuchen (oder eben auch nicht besuchen).

Nicht zu wissen wie die nächste Woche, der nächste Monat, sogar das nächste Jahr laufen werden, führt bei uns allen zu großer Unsicherheit. Und diese auszuhalten und sogar zu bewältigen ist eine der großen Herausforderungen – auch 2021.

Da stellt sich doch die Frage: Wie bleibe ich in so einer Lage nicht nur im Körper sondern auch im Kopf gesund?

Dieser Frage möchte dieser Newsletter nachgehen. Gemeinsam mit dir gehen wir auf die Suche nach hilfreichen Tricks, um gut durch dieses Jahr zu kommen.

Der Kaktus in dir

Kakteen sind die ultimativen Überlebenskünstler, die an den ungemütlichsten Orten nicht nur überleben, sondern sogar erblühen, wachsen und sich weiterentwickeln!

Ungemütlich ist es im Augenblick auch für dich und deine Freunde – Kinobesuche, Feiern, gemeinsames Abhängen und Freunde in der Schule treffen sind gar nicht bis schwierig möglich.

Warum also nicht sich den Kaktus als Vorbild nehmen und sich fragen: Wie schaffen wir es, die Zeit der Pandemie nicht nur mit Ach' und Krach durchzustehen, sondern sie sogar gut zu bewältigen!?

Oder anders:

Wie wecken wir unseren inneren Kaktus?



Was bedeutet eigentlich „Resilienz“?

(und was hat das Ganze mit gesund bleiben zu tun)

Das Wort Resilienz (Re . si . li . enz) bedeutet innere Widerstandsfähigkeit.

Wir sind resilient, wenn die Steine, die uns das Leben in den Weg legt uns nicht viel anhaben können. Sie bringen uns vielleicht zum Stolpern, aber nicht zum Fallen.

Resilienz bedeutet auf der Welle zu reiten, anstatt von ihr überrollt zu werden.

Oder für den Fall, dass nicht zu viel Wasser, sondern zu wenig das Problem ist: Der Kaktus zu sein, der in der Wüste blüht, anstatt die empfindliche Mimose (ja, diese Pflanze gibt es wirklich).

Anstatt sich also „überrollen“ zu lassen, gelingt es resilienten Menschen in herausfordernden Zeiten das Beste aus diesen zu machen. Sie sehen Möglichkeiten, wo andere vielleicht schon aufgeben und nutzen ihre Fähigkeiten, um schwierige Situationen zu bewältigen.

Resilienz ist der Unterschied zwischen „Das schafft mich!“ und „Ich schaffe das!“.

...und was hat das Ganze nun mit gesund bleiben zu tun ?

Da stellen wir die Frage doch glatt zurück an dich:

Wie geht es dir, wenn dich etwas schafft und du dich überrollt fühlst?

Wie geht es dir, wenn du selbst das Gefühl hast, etwas geschafft zu haben und auf der Welle zu reiten?

Solange wir das Gefühl haben, dass wir unsere Fähigkeiten nutzen können und diese ausreichend sind, um eine Herausforderung zu bewältigen können wir uns gesund fühlen.

Wir sind weniger gestresst, sehen positiv in die Zukunft und wachsen auch an blöden Situationen.

Fun Task:
Erzähl deinen Lehrkräften mal, dass du an deiner „Resilienz“ arbeitest – die werden vielleicht staunen.

...und wie werde ich nun „resilienter“ ?

Dazu gehört zum einen, Herausforderungen wahrzunehmen und als solche zunächst zu akzeptieren:

„Es ist, wie es ist.“

Als zweites geht es darum, die Gefühle wahrzunehmen, die eine schwierige Situation in uns auslöst. Jede Herausforderung weckt Gefühle in uns – von Angst und Hilflosigkeit über Zweifel bis hin zu Neugier, Freude und Ehrgeiz.

Das Interessante daran: Die gleiche Situation kann bei der einen Person Ängste auslösen, bei der anderen dagegen Entdeckerfreude. **Wie kommt das?**

Welche Gefühle bei uns angeregt werden, hängt davon ab, welche Bedürfnisse wir derzeit am meisten spüren. Gefühle und Bedürfnisse weisen uns also darauf hin, was wir benötigen, um gesund zu sein und zu bleiben.

Eine Weile lang ist es möglich, die Gefühle zu ignorieren und die Bedürfnisse zu unterdrücken. Auf Dauer werden sie sich jedoch bemerkbar machen. Es ist nicht gesund, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu missachten.



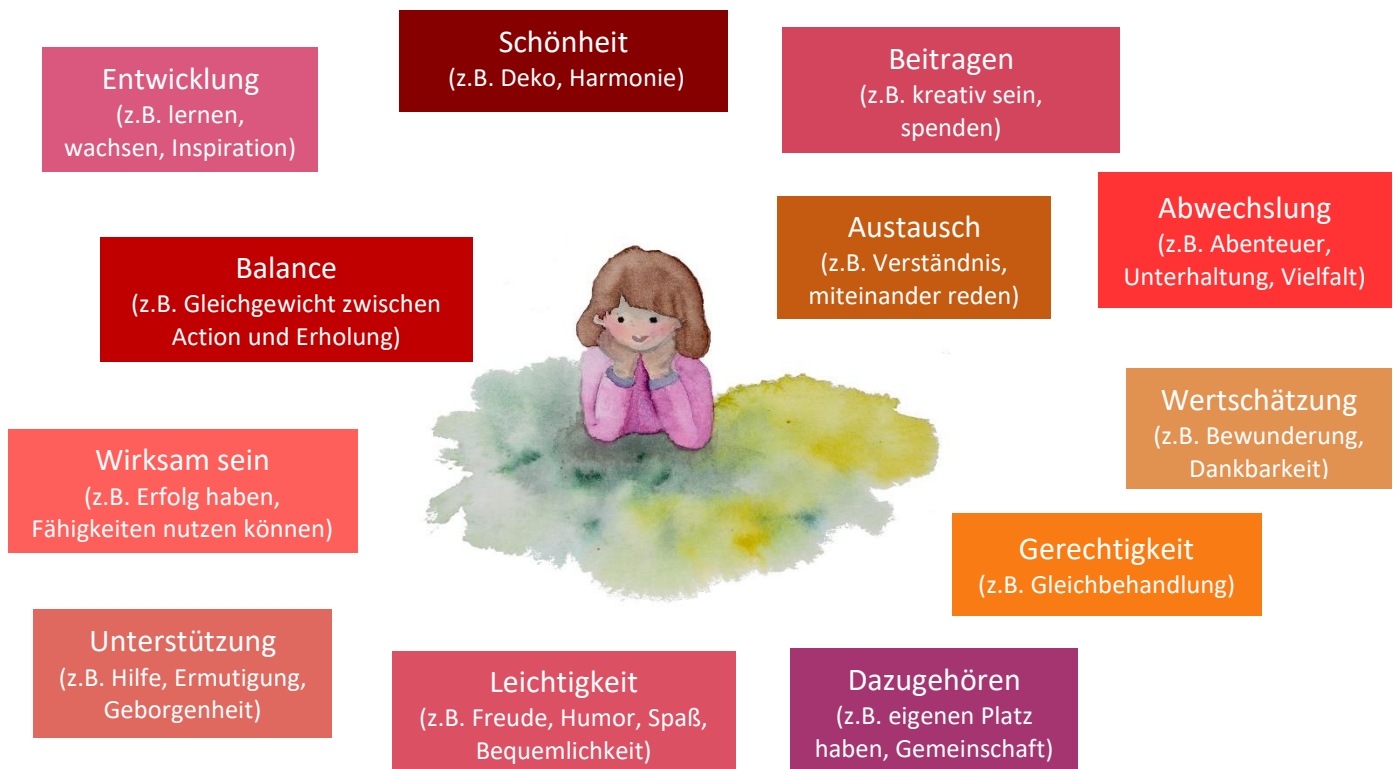
Gesund zu sein und zu bleiben, bedeutet somit, die eigenen Bedürfnisse zu stillen – doch was sind Bedürfnisse?

Bedürfnisse

Jeder Mensch hat Bedürfnisse.

Hat man z.B. Durst, so spricht man von dem Bedürfnis etwas trinken zu wollen. Manchmal sehen wir sofort, was gerade wichtig ist und können das Bedürfnis ganz einfach stillen (wie den Durst) – bei Hunger oder Müdigkeit reichen z.B. häufig ein Bett oder Butterbrot.

Bei anderen Bedürfnissen ist es nicht ganz so einfach zu erkennen, ob unser Tank gerade voll, halbvoll oder sogar leer ist. Am schwersten fällt uns das, wenn wir gestresst und abgelenkt sind, also weniger auf uns selbst und mehr auf das, was um uns herum passiert achten. Dann kann es dir z.B. passieren, dass du am Abend völlig erschöpft bist und dich darüber wunderst. Der Grund? Vermutlich sind ein paar deiner Bedürfnisse am Tag zu kurz gekommen.



Jeder Mensch hat die gleichen Bedürfnisse. Jeder gibt den unterschiedlichen Bedürfnissen aber – je nach Situation – eine andere Wichtigkeit.

Deine Eltern haben z.B. im Augenblick vermutlich einen großen Wunsch nach Ruhe und Erholung, während du dir hingegen vielleicht eher wünschst, dich mit Freunden treffen zu können.

Jeder Mensch benötigt also etwas anderes, um seine Bedürfnisse zu stillen und den inneren Tank aufzufüllen.

... und nun zu dir!

Welche Bedürfnisse spürst du im Augenblick selbst?
(lass dich dabei gerne vom Blatt „Was tut mir gut“ im Anhang inspirieren)

Welche Bedürfnisse nimmst du in deiner Familie wahr?

Der erste Schritt ist, seine Bedürfnisse zu spüren. Der zweite ist, die festgestellten Bedürfnisse zu stillen (also den Mangel an z.B. Ruhe zu beseitigen).

Wie schaffen wir das? Hier ein paar Ideen:

Verbunden sein

- Kontakt zu Freunden und Verwandten haben (Telefonat, WhatsApp, Videokonferenz, Postkarte, Social Media)
- Gemeinschaft haben (gemeinsames (digitales) Mittagessen, digitale und „echte“ Treffen)
- Bewusst einander wahrnehmen und wertschätzen (Freunden kleine Geschenke machen, die zeigen, „Ich denk' an dich“.)

Entspannt sein

- Ruhe finden – zeitlich durch vereinbarte Rückzugszeiten (Mittagspause,...), räumlich durch Rückzugsorte (Natur, eigenes Zimmer,...)
- Leichtigkeit durch Spiel, Spaß und Humor gewinnen (ein Zimmer mit Matratzen und Teppichen auslegen und zur Spielwiese umfunktionieren, (digitale) Spieleabende, Filmabende,...)
- Sich am Schönen freuen – durch Kreativität (malen, Zimmer dekorieren, musizieren) und das Genießen schöner Momente (Kakao am Morgen, Lieblingsessen, Kuscheln,...)

Selbstbestimmt sein

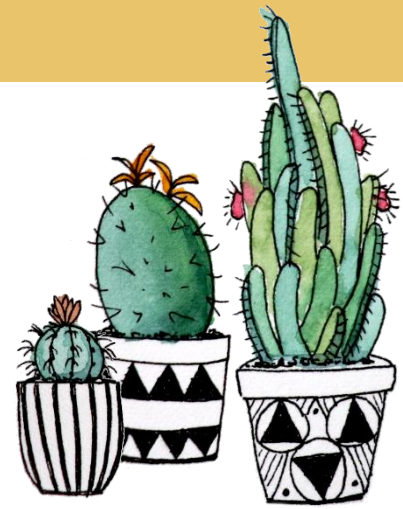
- Den Blick auf Chancen in der Krise richten (Freunde enger kennenlernen, Zeit mit der Familie verbringen, neue Hobbies testen,...)
- Sinn geben - je mehr wir einen Sinn in unserem Tun sehen, desto einfacher wird es uns fallen, dies durchzuhalten. Wir können Antworten auf die Frage suchen: „Wenn ich in zwei Jahren auf die Situation heute schaue, was werde ich dann denken, wozu dies alles gut war?“

Sicherheit

- Unterstützung und Geborgenheit erleben (ehrlicher Austausch in Familie, was jeder Einzelne braucht,...)
- Gewohnheiten und Rituale als feste Anker im Alltag einführen (Dehnübung am Morgen, gemeinsames Essen mit der Familie, Gute-Nacht-Ritual wie ein Tagebuch,...)
- Planen des Planbaren (Wochenpläne, feste Lernzeiten,...)



Achtsamkeit



„Noch ein Fremdwort?!“ fragst du dich vielleicht gerade. Ja - aber kein Thema, das bekommen wir ganz schnell aufgeklärt! Zunächst einmal: **Achtsamkeit ist ein wichtiger Schlüssel für eine starke innere Widerstandsfähigkeit (Resilienz).**

Und nun schauen wir doch direkt mal was sich hinter dem Wort „Achtsamkeit“ verbirgt.

Achtsamkeit bedeutet eigentlich nichts anderes als die Aufmerksamkeit auf den derzeitigen Moment zu richten – und zwar bewusst und ohne die Situation zu bewerten. Nicht zu bewerten bedeutet nur zu beobachten, was du wahrnimmst ohne zu sagen „Das ist aber blöd“ oder „Das gefällt mir gut“. Nicht zu bewerten bedeutet auch, die Aufmerksamkeit auf alles in der Gegenwart zu richten und das Wahrgenommene anzunehmen, ohne es verändern zu wollen. Und das kann echt schwierig sein, gerade wenn es dir nicht gut geht.

Und worauf richten wir nun genau unsere Aufmerksamkeit, wenn wir achtsam sind?

Zum einen nach innen: Eine Frage dazu kann sein: „Was fühle und denke ich gerade?“.

Zum andern nach außen: Eine Frage dazu kann sein: „Was sehe, höre und rieche ich gerade?“

Ein guter Start ist diese kleine Übung:

Setz dich bequem auf einen Stuhl und lege eine Hand auf den Bauch. Stell dir einen Wecker auf 30 Sekunden. Und nun mache diese 30 Sekunden lang nichts außer deinen Atem zu beobachten (das wird sich vermutlich länger anfühlen als du denkst).

Was hast du beobachtet?

Jeder Mensch hat die Fähigkeit zu Achtsamkeit und ist in gewissen Momenten achtsam (z.B. im Straßenverkehr). Herausfordernder ist es, im Alltag bewusst achtsam zu sein.

Was das meint? Es bedeutet, im stressigen Alltag mit all den Aufgaben und Terminen immer wieder bewusst Pausen zu machen – also auf die **STOP**-Taste zu drücken und sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Es bedeutet auch, sich in diesen Pausen keine Gedanken über die Vergangenheit oder die Zukunft zu machen, sondern stattdessen die Aufmerksamkeit auf das „Hier und Jetzt“ zu richten. Und dadurch bewusst wahrzunehmen, was man gerade denkt, fühlt und tut.

Achtsamkeit ist wie ein Anker, den man auswirft und der uns gedanklich in der Gegenwart hält.

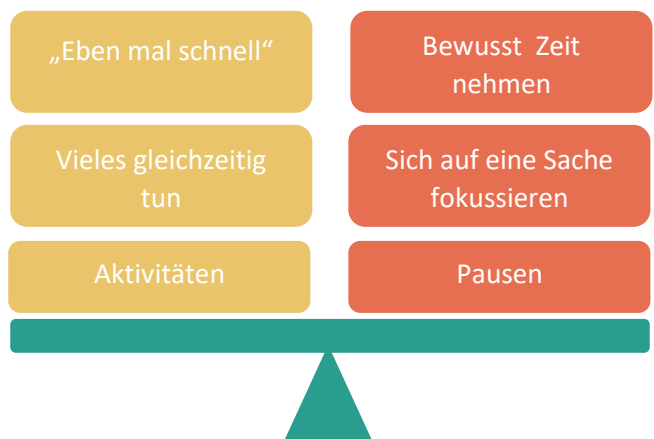
Und wozu nun das Ganze?

Wir leben im Informationszeitalter (auch Digitalzeitalter genannt). Das bedeutet, dass wir von allen Seiten mit Informationen überflutet werden. Das bedeutet auch, dass wir es gewöhnt sind, viele Dinge gleichzeitig und „mal eben schnell“ zu tun. Hausaufgaben machen, dabei eben der Freundin bei WhatsApp antworten, nebenbei noch den Insta-Status checken und am Apfel knabbern, weil sich langsam der Hunger meldet. **Kommt dir das bekannt vor?**

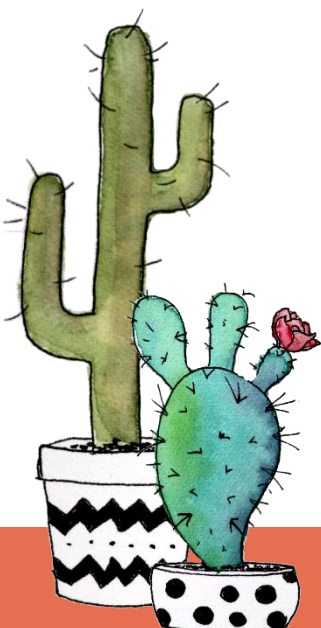
Wie wir oben gesehen haben, müssen unsere Bedürfnisse erfüllt werden, um gesund zu bleiben. Eines davon ist die Balance. **Es braucht ein Gleichgewicht zwischen „viel“ und „wenig“, zwischen Ruhe und Anstrengung.** Uns abzulenken und viele Dinge gleichzeitig zu machen bekommen wir alle ganz gut hin. Sich Zeit für Pausen und für das Fokussieren der Gegenwart zu nehmen müssen wir häufig lernen. Das kommt leider meistens viel zu kurz.

Daher ist Achtsamkeit so wichtig für uns alle.

Sie senkt dein Stresslevel, hilft dir dabei dich zu konzentrieren und dich selbst und deine Bedürfnisse nicht zu vergessen.



Und wie kann Achtsamkeit praktisch aussehen?



Social Media bewusst nutzen (Will ich die nächsten 2 Stunden auf Instagram/Facebook verbringen und andern „beim Leben zuschauen?“)

Pausen zwischen den Aufgaben/Aktivitäten machen (z.B. mit der 30-Sek-Übung)

Eine Aufgabe nach der nächsten abarbeiten (nicht gleichzeitig) und planen, wie du mit Unterbrechungen umgehen willst

Zeiten festlegen für Lernen, Hobbies, Freunde, Sport, Familie,...

Schöne und kraftgebende Erinnerung verblassen leider viel zu schnell. Halte deine Erlebnisse fest (z.B. Fotoalbum, Journal).

Verabredungen mit sich selbst treffen (z.B. Tagebuch schreiben, Wellness)

Reflektieren (z.B. am Abend erzählt jeder in der Familie die drei schönsten Dinge, die ihm/ihr am Tag passiert sind)

Kleine Momente groß wirken lassen (es muss nicht immer Weihnachten sein. Kraft schenken auch die vielen alltäglichen kleinen schönen Momente, wenn wir sie bewusst spüren. Erfreue dich an Zeiten mit Freunden und Familie, schönen Songs, guten Büchern und lustigen Videos).

Eine super Übung, um sich im „Hier und Jetzt“ zu verankern ist die 5-4-3-2-1-Übung. Diese ist im Anhang zu finden, probiere sie gerne einmal aus!

Auch Dehn- und Atemübungen helfen dabei sich zu fokussieren und zu entspannen.

Das solls nun erst einmal gewesen sein. Ziel dieses Newsletter ist es, dich mit dem Thema Resilienz vertraut zu machen und dir – zusätzlich zu dem, was du selbst schon kennst und tust - Tipps und Ideen zu liefern, wie du weiter gut durch diese Zeit kommen kannst.

Wir hoffen, du konntest etwas Interessantes für dich finden.

Bleib‘ gesund und wende dich bei Fragen gerne an die Schulpsychologie!

Literatur:

- Engelmann, B. (2019). *Therapie-Tools. Resilienz*. Weinheim: Beltz
- Cremer, S. & Schumacher, C.(2020). *GFK-Navigator für Bedürfnisse*. Futur Pace Media
- Zarbock, Ammann & Ringer (2019), *Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater*. Weinheim: Beltz

Illustrationen: Regionales Landesamt für Schule und Bildung Lüneburg, Dezernat 5

Was tut mir gut – Fotos: Unsplash.com (Anna Pelzer, Bruce Mars, Bruno Nascimento, Camille Brodard, Colton Sturgeon, Dari Ili, David Pisonoy, Jan Huber, Joshua Hoehne, Konstantin Cyady, Margarida Afons, Markus Spiske, Sara Kurfess, Sasha Volga, Taelynn Christoph, Devin Avery, Trent Erwin, Victoria Tronina, Yaron Richman, William Fontenea, C D-X, Tekton, sincerely media)

Schulpsychologie - Beratungsangebote

Die **Beratungsangebote der Schulpsychologie** bei Problemen im Lern-/Schul-Kontext stehen für Schulleitungen, Lehrkräfte, nicht lehrendes Personal, Eltern sowie Schülerinnen und Schüler auch weiterhin zur Verfügung.

Zur Anregung haben wir einige Beispiele für Kontaktanfragen aufgelistet.

Die Schulpsychologie unterstützt **Schulpersonal**, z.B. wenn:

- *Sie sich Sorgen um die Entwicklung einzelner Schülerinnen und Schüler machen*
- *Sie sich eine neue Perspektive zum Umgang mit den aktuellen Herausforderungen wünschen*
- *Sie Gesprächsbedarf rund um die Auswirkungen der Corona-Pandemie in Schule haben*

Die Schulpsychologie unterstützt **Schülerinnen und Schüler**, zum Beispiel bei:

- *Sorgen um ihren Schulabschluss*
- *Lern- und Konzentrationsproblemen im Home Schooling*
- *Ängsten rund um die Corona-Pandemie*

Die Schulpsychologie unterstützt **Eltern und Erziehungsberechtigte**, zum Beispiel bei:

- *Fragen zum Lernerfolg ihrer Kinder im Home Schooling*
- *Plötzlichen Verhaltensänderungen wie Ängsten oder Aggressivität ihrer Kinder*
- *Sorgen, weil das Kind an Präsenztagen nicht mehr in die Schule gehen will*

Die Kontaktaufnahme zur Schulpsychologie kann wie sonst auch direkt erfolgen, d.h. ohne das Wissen oder die Zustimmung Dritter.

Schulpsychologie - Kontakt

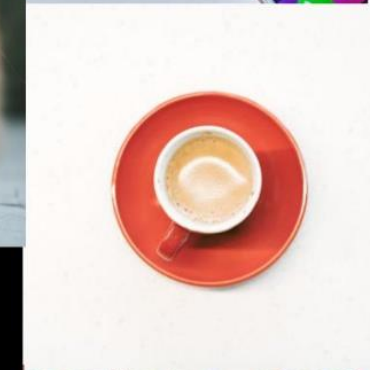
Die schulpsychologischen Dezernentinnen und Dezernenten haben in der Regel einen Zuständigkeitsbereich, der sich an Landkreisgrenzen orientiert.

Weitere Informationen zu den Zuständigkeiten findest du unter

<https://www.rlsb.de/bu/eltern-schueler/schulpsychologie/schulpsychologie-kontakt>



WAS TUT MIR GUT?



Die 5-4-3-2-1-Übung

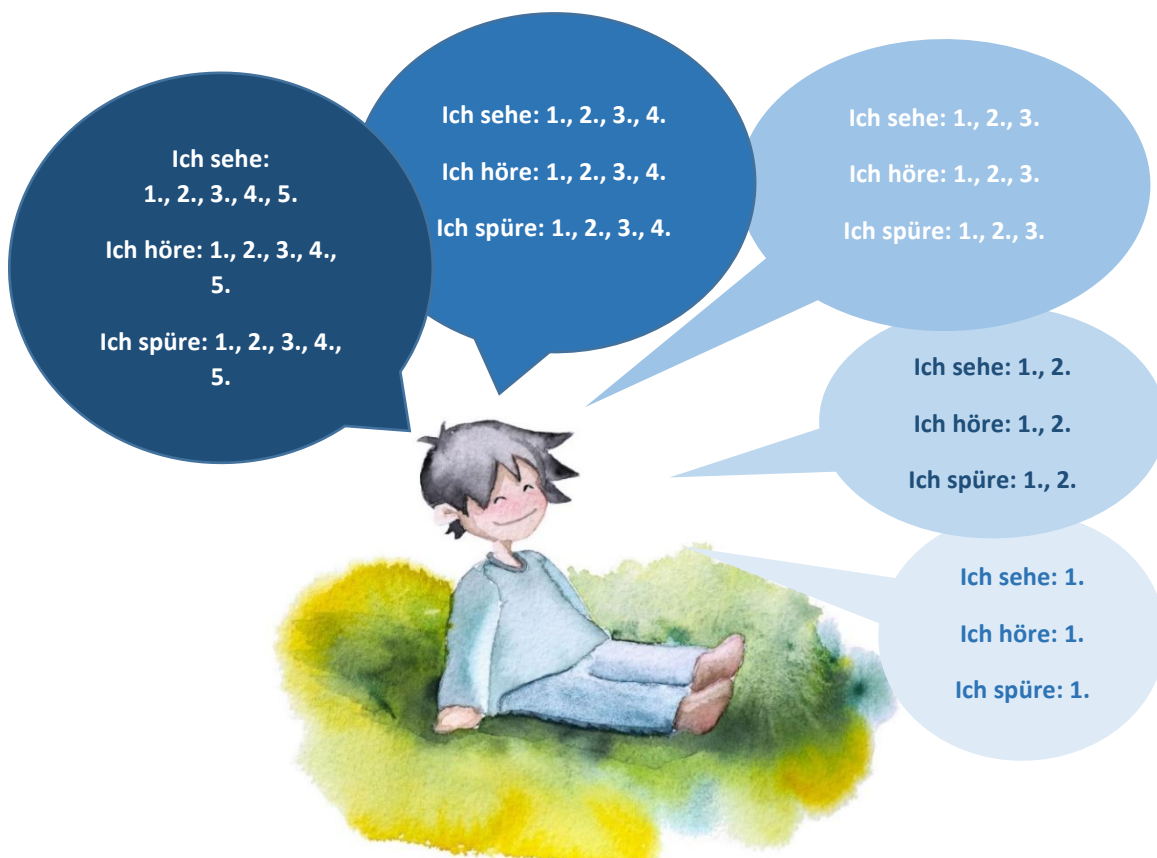
Diese Übung eignet sich besonders in Situationen, in denen man selbst oder jemand anders beginnt „kopflös“ zu werden und sein Gefühl von „Hier und Jetzt“ zu verlieren. Sie hilft u.a. in angstauslösenden Situationen, bei Alpträumen, quälendem Grübeln und dient zur Entspannung und Orientierung.

Anleitung:

Setze dich bequem hin. Suche dir einen Punkt, etwas oberhalb deiner Augenhöhe und konzentriere dich darauf. Nenne dann 5 *Dinge*, die du siehst. Danach 5 *Geräusche*, die du hörst. Dann 5 *Empfindungen*, die du spürst (es dürfen auch ein paar Eindrücke mehrfach dabei sein).

Danach nenne 4 Dinge, die du siehst, 4 *Geräusche*, die du hörst, 4 *Empfindungen*, die du spürst. Danach 3 u.s.w. Immer nacheinander: sehen, hören, spüren.

Variante: Manchmal ist es leichter, die Übung umgekehrt zu machen. Also 1-2-3-4-5. Probiere aus, was angenehmer ist



Wiederhole die Übung so lange, wie es dir lieb ist und bis sie den gewünschten Effekt hat: ruhig und orientiert zu sein, keine Angst mehr zu empfinden, müde zu werden.

Siehe auch: <https://www.uni-regensburg.de/psychologie-paedagogik-sport/psychologie-muehlberger-ambulanz/psychische-gesundheit-waehrend-corona/5-4-3-2-1-achtsamkeit/index.html>