

# AG Resilienzförderung – Mein starkes Ich

Fachtag: Mit Resilienz durch den Schulalltag –  
Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in der  
Schule

Patrick Strosche



# Vorstellung

**Patrick Strosche**

Pastoralreferent

Lehrer für (kath.) Religion und Schulseelsorger

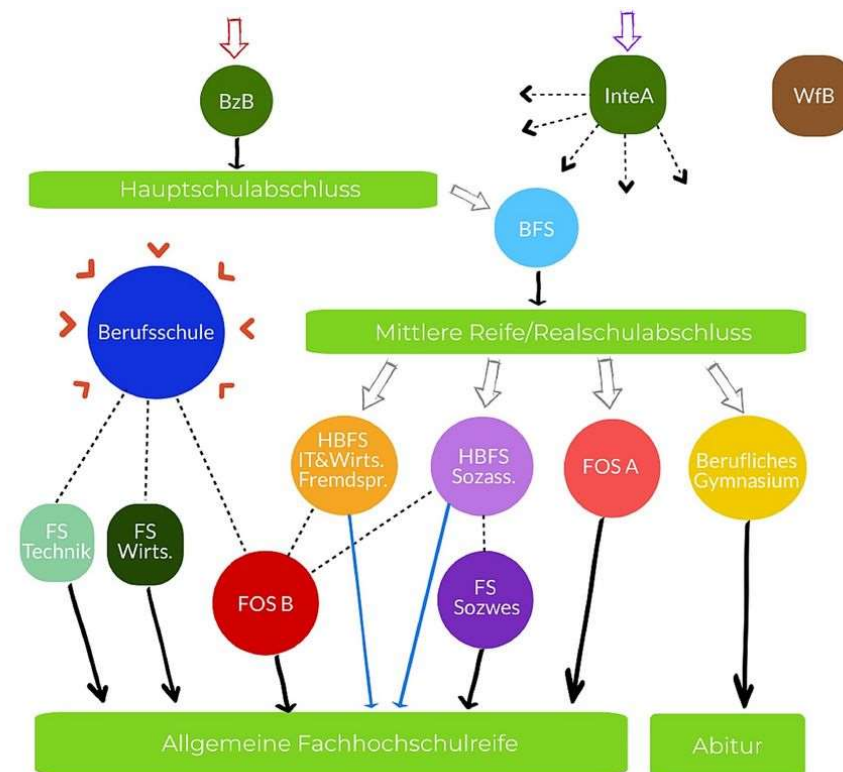
[p.strosche@whs-ruesselsheim.de](mailto:p.strosche@whs-ruesselsheim.de)



# Vorstellung

## Werner-Heisenberg-Schule Rüsselsheim am Main

Die WHS ist mit ca. 2.800 Schüler\*innen und Studierenden sowie 150 Lehrkräften die größte Schule in Rüsselsheim und spielt damit eine bedeutende Rolle in der Aus-, Fort- und Weiterbildung der Menschen in unserer Region.



# Einstieg



# Einstieg

Umzug

Job

Bewerbung

Schule

Freunde

Corona

Beziehung

Urlaub

Partnerschaft

Klassenwechsel

Krieg

Tod

Krankheit

Kündigung

Streit

...

# Einstieg

Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsse im Leben alles gelingen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen.

*Antoine de St. Exupéry*

# AG Resilienzförderung - Idee

Erfahrungen (siehe Einstieg, Corona, Krieg in der Ukraine, ...)

→ braucht ein Angebot zum Umgang mit Krisen und Veränderungen

→ AG Resilienzförderung – Mein starkes Ich

# AG Resilienzförderung - Idee

- ✓ Zielgruppe: Schüler:innen der Berufsfachschule (Vollzeitschulform)
- ✓ Offene Einladung an alle Schüler:innen
- ✓ Wöchentliches Angebot am Nachmittag
- ✓ Dauer der Treffen: ca. 1,5 Stunden



## AG Resilienzförderung - mein starkes Ich!

Krisen und Veränderungen gehören zu unserem Leben dazu. Egal ob Schulwechsel, Ausbildungsbeginn, Tod eines Angehörigen, ..., jede\*r erlebt im Laufe des eigenen Lebens unterschiedliche Krisen und Veränderungen.



Die Fähigkeit, daran nicht zu zerbrechen, wird Resilienz genannt.

In der AG *Resilienzförderung – Mein starkes Ich* beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Aspekten rund um den Begriff Resilienz, erarbeiten diese gemeinsam und stärken durch verschiedene Übungen dein Ich im Umgang mit Krisen und Veränderungen.



**Wann?** Montags, 13:30 - 15:00 Uhr

**Wo?** A 213

**Wer?** alle Schüler\*innen der WHS

**Leitung:** Patrick Strosche



**Fragen?** [p.strosche@whs-ruesselsheim.de](mailto:p.strosche@whs-ruesselsheim.de)

**Erstes Treffen:** Montag, 19. September 2022, 13:30 Uhr, A 213



# AG Resilienzförderung - Ablauf

## Ablauf eines Treffens:

- Übung zum Einstieg
- Inhaltlicher Input
- üben, ausprobieren, ...

## Weitere Möglichkeiten:

Exkursion, Film schauen, Glücksorte erkunden, ...

# AG Resilienzförderung - Material

Gruhl, Monika:

Resilienz – die Strategie der Stehauf-Menschen

Krisen meistern mit innerer Widerstandskraft

Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2022.



# AG Resilienzförderung - Material

## Inhalt:

1. Resilienz als zentrale Kraft im Leben
2. Die 3 Grundhaltungen
3. Die 4 Fähigkeiten
4. Resilienz als Prozess
5. Wie starke Menschen mit Resilienz der Überforderungsfalle entkommen
6. Das Leben meistern – Übungsfelder im Alltag



# AG Resilienzförderung - Material



# AG Resilienzförderung - Material



✓ 59 Ressourcenübungen, die in vier Kategorien eingeteilt sind:

- Imagination
- Ablenkung
- Ressource / Aktivität
- Achtsamkeit / Meditation

# AG Resilienzförderung - Material



99 gute Worte –  
Leitfaden für einen neuen Alltag  
Bistum Mainz, 2022.

# AG Resilienzförderung - Material

Materialkoffer:

- Papier
- Blöcke (liniert und kariert)
- Buntstifte
- Wachsmalstifte
- Filzstifte
- Locher
- Lineal
- Schere
- Kleber
- Tesafilm
- ...



# Beispielablauf



Fragen?  
Themen?  
Wünsche?

# 99 gute Worte - Netzwerk

Was es sein kann: wohltuende und stabile Kontakte aufbauen und pflegen, denn mit den Fähigkeiten und Liebenswürdigkeiten der anderen Menschen, mit denen ich verbunden bin, gelingt mir alles im Leben viel leichter.



## 99 gute Worte - Netzwerk

Die meisten Menschen brauchen soziale Kontakte: Familie, Freund\*innen, Bekannte, Mitschüler\*innen, Nachbar\*innen, Trainer\*innen, Lehrer\*innen, Sport-Team, Friseur\*in, u.v.a. Mit so vielen Menschen verbindet dich etwas und du kannst dich an sie wenden. Wichtig für ein Netzwerk sind die Beziehungen zu Menschen, denen du vertraust, die dich in Krisen unterstützen und hilfsbereit sind. So ein Netz will gepflegt und immer wieder neu ausgeworfen werden. Du willst anderen helfen, wenn sie dich brauchen und umgekehrt. Das funktioniert nicht mit Menschen, die immer nur nehmen. Starke Verbindungen schaffen ein Sicherheitsgefühl: „With a little help from my friends“.

# 99 gute Worte - Netzwerk

Welche Menschen gehören zu  
meinem Netzwerk?

Wen möchte ich gerne noch dabei  
haben?



# Was Resilienz bedeutet



Krisen sind Angebote des Lebens, sich zu wandeln.

Man braucht noch gar nicht zu wissen, was neu werden soll; man muss nur bereit und zuversichtlich sein.

*Luise Rinser*

# Was Resilienz bedeutet

Resilienz sind die inneren Kräfte, die es uns ermöglichen, Krisen und Schwierigkeiten nicht nur zu überwinden, sondern gestärkt daraus hervorzugehen.

Resilienz ist eine Stärke, Lebenskrisen ohne *langfristige* Beeinträchtigungen zu meistern.

Resilienz setzt sich zusammen aus unterschiedlichen Haltungen, Eigenschaften und Strategien, die beobachtet und beschrieben werden können.

Wörtlich: Elastizität → Anpassungsfähigkeit oder Widerstandsfähigkeit

## Was Resilienz bedeutet

Es sind nicht in erster Linie die Probleme, Schicksalsschläge oder Katastrophen selbst, die das Leben gelingen lassen oder nicht.

Entscheidend für persönliche Entwicklung und gelingendes Leben ist die Art und Weise, wie Menschen diesen Widrigkeiten begegnen.

Ob du an Krisen und Ungemach zerbrichst oder gereift und gestärkt daraus hervorgehst, hängt davon ab, wie resilient du bist.

## Was Resilienz bedeutet

Eine solche Entwicklung (der Stärkung) setzt voraus, dass wir Probleme, Leid und Schmerz nicht verdrängen, sondern aufmerksam wahrnehmen und annehmen, dass wir sie verarbeiten und in unsere persönliche Erlebnis- und Erfahrungswelt integrieren.



# Ressourcenübungen

## Zeit für Gespräche

# Herausforderungen

- ✓ Wenig Bereitschaft, über die Schulzeit hinaus in der Schule zu bleiben
  - „Ihr Angebot kann noch so gut sein, wir bleiben nicht länger in der Schule.“
- ✓ Kein Nutzen für das eigene Leben
  - „Was ist Resilienz?“
- ✓ Andere Freizeitaktivitäten werden wichtiger
- ✓ „Konkurrenz“ mit innerschulischen Veranstaltungen

# Umgang mit den Herausforderung

- ✓ Workshopangebot am Ende des Schuljahres 2022/23
- ✓ Möglichkeit der Bestätigung im Zeugnis
- ✓ Terminabstimmung gemeinsam mit den Schüler:innen
- ✓ ...

Anmerkungen?  
Fragen?

**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**