

Resilienz - Widerstandsfähige Jugendliche als Retter der österreichischen Gesellschaft

"Die Schule sollte widerstandsfähige Mitglieder der Gesellschaft heranbilden"¹

In Handlungsempfehlungen an die Österreichische Regierung bejaht Roland Benedikter², Politikwissenschaftler und Soziologe, ein Konzept einer "**Resilienten Gesellschaft**", und fordert, folgendem Anwendungsbereich Gewicht zu verleihen:

der Erziehung, wobei sich

*"zeigen wird, dass besonders in auf den ersten Blick nicht naheliegenden Bereichen der größte Mehrwert besteht und »resiliente Gesellschaft« die größte Wirkung entfaltet."*³

Der Gehirnforscher Richard Davidson beschreibt Resilienz als eine von sechs Dimensionen in einem System emotionaler Stile und charakterisiert seinerseits Resilienz folgendermaßen:

"Wie schnell oder langsam erhole ich mich von belastenden Erlebnissen?"⁴

"Resilienz beschreibt die Fähigkeit, Krisen durch eigene Ressourcen zu meistern und daran zu wachsen", als emotionalen Aspekt der Positiven Psychologie laut Martin Seligman.⁵

Ein Schwerpunkt der amerikanischen Regierung liegt darin, posttraumatische Belastungsstörungen⁶ bei Soldaten zu mindern und Traumata in Wachstum zu verwandeln.⁷ Die Basis dafür bietet ein gut validiertes Programm zur **Ausbildung ziviler Lehrer**.⁸

*"Resilienz lässt sich lehren, zumindest unter jungen Zivilisten. Dies war die Hauptstoßrichtung der Positiven Erziehung, und es hat sich gezeigt, dass Depression, Angst und Verhaltensprobleme bei Kindern und Jugendlichen durch das Resilienztraining reduziert werden konnten."*⁹ Dermaßen beschreibt Seligman das Penn-Resilienz-Programm (PRP)¹⁰, *"dessen Hauptziel darin besteht, die Fähigkeit der Schüler zu vergrößern, mit den alltäglichen Problemen umzugehen."*

Reale Umsetzungen von **Resilienz-Programmen an Schulen** finden sich unter anderen

- in den Vereinigten Staaten, mit staatlicher Unterstützung des Ministeriums für Erziehung,
- in Australien, an der Geelong Grammar School¹¹, und
- im Vereinigten Königreich Großbritannien und Nordirland :

2007 hielt Richard Layard seine berühmte Rede zu "**The teaching of values**"¹² und machte seine Vorstellungen, Positive Erziehung, und damit verbunden Resilienz, in das britische Erziehungssystem zu integrieren, publik. Seine Forderungen einer Reform:¹³

1. *It should be a major aim of each school to train character and provide moral education*
2. *Each secondary school should have specialists in this area ≙ "Life skills"*
3. *There is also no chance unless the movement is grounded in science ≙ positive psychology*
4. *The curriculum*

"Do we need it?"

"Clearly I am talking about a movement of moral reform."

*"I am talking about a reversal of a (Anm. the) major cultural trend."*¹⁴

Seligman zitiert ein persönliches Gespräch mit Layard im Jahr 2008 folgendermaßen:

*"Ich sage Ihnen, dass Ihre Beweise für die Wirksamkeit der Positiven Erziehung ausreichend sind - 'Satisfizierend' nennen wir Wirtschaftswissenschaftler das -, und der politische Wille ist eben jetzt in Whitehall vorhanden. Darum werde ich die Positive Erziehung in den Schulen des United Kingdom einführen."*¹⁵

Bernd Schilchers¹⁶ Forderung nach "zumindest einem Versuch der Resilienzgewinnung" zur Heranbildung widerstandsfähiger Mitglieder der Gesellschaft an österreichischen Schulen, erhält durch Christian Dorningers Beitrag zu Resilienz weitere Verstärkung und Rückenwind: *"Manchmal würde uns eine intellektuelle Auseinandersetzung in der Schuldebatte wohl tun"*.¹⁷

Ich begrüße die prosperierende (lat. gedeihliche¹⁸) Entwicklung der Debatte außerordentlich.

¹ <http://derstandard.at/1388650033707/Bernd-Schilcher-Wird-die-Resilienz-unser-Schulsystem-retten>,

Abfrage: 02.04.2014, Standard-Artikel vom 04.01.2014, Bernd Schilcher siehe Fußnote 16

² Benedikter, Roland, Dott. Dr. Dr. Dr., von 2009-2013 Europäischer Stiftungsprofessor für Politische Analyse an der University of California, Santa Barbara (UCSB), <http://www.ucsb.edu/>, aktuell Forschungsprofessor ebd.

³ vgl. Benedikter, Roland, Fathi, Karim (2012:4f) Österreich und Europa müssen zu »resilienten Gesellschaften« werden. Ein neues Konzept der Zukunftssicherung in Krisenzeiten, Wien, 30. Oktober 2012, ISSN 2305-2635, http://www.oegfe.at/cms/uploads/media/OEGfE_Policy_Brief-2012.03.pdf,

ÖGfE = Österreichische Gesellschaft für Europapolitik, Abfrage: 02.07.2014

⁴ vgl. Richard Davidson (2012:14), Warum wir fühlen, wie wir fühlen, Wie die Gehirnstruktur unsere Emotionen bestimmt - und wie wir darauf Einfluss nehmen können, Arkana, München, Die weiteren 5 Dimensionen sind:

- *Grundeinstellung*: Wie lange kann ich positive Emotionen halten?

- *Soziale Intuition*: Wie empfänglich bin ich für die von meinen Mitmenschen ausgesandten sozialen Signalen?

- *Selbstwahrnehmung*: Wie präzise erfasse ich körperliche Empfindungen, in denen sich meine emotionale Befindlichkeit äußert?

- *Kontextsensibilität*: Wie gut gelingt es mir, meine emotionalen Reaktionen an den jeweiligen sozialen Zusammenhang anzupassen?

- *Aufmerksamkeit*: Wie präzise und klar ist mein Fokus?

⁵ vgl. Martin Seligman (2011: 126), Flourish, Wie Menschen aufblühen, Die positive Psychologie des gelingenden Lebens, Kösel-Verlag, München

⁶ vgl. ebd. (2011: 221), PTBS, zertifiziert unter 309.81 DSM-IV, die Messung des posttraumatischen Wachstums kann z.B. mittels "Post-Traumatic Growth Inventory (PTGI) erfolgen, vgl. ebd. (2011: 229)

⁷ vgl. ebd. (2011: 217ff)

⁸ vgl. ebd. (2011: 237), vgl. dazu auch Fußnote 30, ebd. (2011: 427)

⁹ vgl. ebd. (2011: 185)

¹⁰ vgl. ebd. (2011: 123)

Quodlibet: Das Penn-Resilienz-Programm weist strukturell drei Teile auf ⇒ vgl. dazu ebd. (2011: 236ff)

a) Aufbau von mentaler Widerstandsfähigkeit ⇒ siehe ABC-Modell, Albert Ellis, Fußnote 31, ebd. (2011: 427)

- beginnt mit dem Erkennen emotionaler Konsequenzen ≅ consequence (C),

- die sich nicht direkt von einem Auslöser, einer Widrigkeit ≅ adversity (A), ableiten,

- sondern aus unseren Bewertungen/Überzeugungen ≅ beliefs (B).

⇒ aus unseren Kernüberzeugungen (B) ≅ Denkfallen entstehen Taten, die durch Gefahr Angst, durch Verlust Traurigkeit, durch Beleidigung Zorn, ..., auslösen können, was wiederum tief verwurzelte Überzeugungen ≅ Eisberge erzeugen kann, die "mentales Geplapper" erzeugen können, was uns davon abhalten kann, eine Situation (sofort) zu bewältigen, ...

b) Aufbau von Stärken ≅ den guten Dingen auf der Spur sein

⇒ positive Gefühle fördern ⇒ Dankbarkeit empfinden und zeigen ⇒ bessere Leistungen erbringen

⇒ durch Identifizierung von Charakterstärken mittels Charakterstärken-Fragebogen,

24 Fragen beantworten und auswerten unter:

<http://www.viacharacter.org>, Abfrage: 21.05.2014:

⇒ anschließend Diskussion der eigenen Charakterstärken

c) Aufbau von starken Beziehungen - zu Kollegen in der Schule, zu Schülern, zur Familie, zu ...

- Kennen lernen von 4 Reaktionsarten in der Kommunikation

- aktiv konstruktiv ≅ authentische, enthusiastische Unterstützung

- passiv konstruktiv ≅ zurückhaltende Unterstützung

- passiv destruktiv ≅ Ignorieren des Ereignisses

- aktiv destruktiv ≅ Herausstellen der negativen Aspekte eines Ereignisses

- Anwenden bzw. Vermeiden von Reaktionsarten im eigenen Kommunikations-Verhalten

¹¹ vgl. ebd. (2011: 127f), ⇒ siehe auch meine detaillierten Ausführungen zur [Positiven Erziehung in Quodlibet 6](#)

¹² Layard, Richard (2007), The teaching of values, In: Ashby lectures, University of Cambridge, 2 May 2007, Cambridge, UK, <http://eprints.lse.ac.uk/47433/>, download 08.01.2014,

Richard Layard ist britischer Nationalökonom, emeritierter Professor der London School of Economics (LSE), seit 2000 als Vertreter der Labour Party Mitglied im House of Lords mit dem Titel Baron Layard of Highgate

¹³ vgl. Layard (2007: 9f)

¹⁴ vgl. Layard (2007: 11f)

¹⁵ vgl. Seligman (2011: 233), vgl. dazu auch Fußnoten 27 und 28, ebd. (2011: 427)

¹⁶ vgl. Vita laut Fußnote 1: Bernd Schilcher (73) war Universitätsprofessor in Graz, ÖVP-Klubobmann im steirischen Landtag und Präsident des steirischen Landesschulrates. Zuletzt Initiator des Bildungsvolksbegehrens

¹⁷ vgl. Dorninger, Christian (2014:13), wissenplus 3-13/14, Österreichische Zeitschrift für Berufsbildung, SC DI Mag. Dr. Christian Dorninger ist Sektionschef im Bundesministerium für Bildung und Frauen (BMBF), Sektion II, Berufsbildendes Schulwesen, Erwachsenenbildung, Schulsport

¹⁸ hier im Sinne einer sozio-, später (erst) ökonomischen Debatte, ⇒ weil aus meiner Sicht **immer** zuerst der Mensch kommt / die Menschen kommen, jene, die die **Moral und Ethik einer Gesellschaft** entwickeln und später (erst), indes davon abgeleitet, ein faires wirtschaftliches miteinander Umgehen begründen! gedeihlich ≅ Synonym für heilsam, konstruktiv, wirksam, produktiv, förderlich, nützlich, fruchtbar, zuträglich, segensreich, zweckmäßig, -dienlich, wertvoll, <http://www.duden.de/suchen/dudenonline/gedeihlich>, 04.07.2014