

# Resilienz - Schulerfahrungen in der Pandemie



---

THOMAS PULWITT

SCHULPSYCHOLOGISCHER DIENST RHEIN-KREIS NEUSS

# Definitionen von Resilienz in der Psychologie

---

Unter **Resilienz** wird die Fähigkeit von Menschen verstanden, Krisen im Lebenszyklus unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen (Stangl).

Der Aufbau und Erhalt eines guten sozialen Netzes sind laut aktuellen Forschungsansätzen ein wichtiger Baustein von **Resilienz** (Maja Storch).

# Psychische Elastizität

---

Resilienz zeigt sich dann, wenn ein Mensch gesund bleibt, obwohl er psychisch belastenden Situationen ausgesetzt ist oder war.

Wer resilient ist hat einen guten Zugang zu sich selbst. Die Person besitzt die Fähigkeit sich und ihre Emotionen zu regulieren und kann aus sich heraus geeignete Handlungsstrategien entwickeln, um aus der belastenden Situation wieder herauszukommen.

# Ist-Stand aus dem Blickwinkel der Schulpsychologie

---

Größter Influencer sind Emotionen

Soziales und emotionales Verhalten als großes Thema, weniger der fehlende Lernstoff

Übergang Familie -> Klassen- und Schulstrukturen

Schulleitungen - Lehrkräfte - Schülerschaft

Ohne Beziehung kein adäquates Lernen

# Förderliche Fähigkeiten und Ressourcen

---

- Zugang zu sich selbst
- Emotionen zu regulieren
- unterstützendes soziales Umfeld
- Selbstwirksamkeit
- positive Lebenshaltung
- Veränderungen im Verhalten oder in Einstellungen
- Bindung

# Resümee aus dem Blickwinkel der Schulpsychologie

---

Die Pandemie war das „Brennglas“ für die Schulen.

Schulen mit einer hohen Elastizität sind besser durch die Zeit der Lockdowns gekommen.

Implementierung von Resilienz ist eine Transferaufgabe der Organisationsentwicklung und weniger eine persönliche Selbstoptimierungsaufgabe des Einzelnen.

Mehr gesundheitliche Schulentwicklung von innen sollte zukünftig im Fokus stehen.

# Transfer in die Schulpraxis

---

Der Aufbau von Resilienz findet auch in der Organisation statt (Rahmenbedingungen).

Resilienz ist als Prozess zu betrachten (Nachhaltigkeit).

Dynamische Interaktion mit der Umgebung (Schulkultur, gesunde Führung, Schul- und Teamentwicklung).

Soziales Netz/Bindungen spielen die entscheidende Rolle (kollegiale Fallberatung, Supervisionsangebote, Tandems).