

RESILIENZ

Übungen für den Unterricht

Bildmetaphern

Am Boden werden Bilder zum Thema Widerstandskraft ausgelegt. Die TN sollen überlegen, welches Bild für sie am ehesten für Resilienz steht. Jeder TN kommt zu Wort und begründet. Im Anschluss wird herausgearbeitet, was der genaue Unterschied zwischen Resilienz und Stressresistenz ist. Die Bilder werden den beiden Begriffen entsprechend zugeordnet.

Fels oder Bambus

Als Körperübung demonstrieren der Seminarleiter und ein Freiwilliger TN oder zwei TN vor dem Plenum den Unterschied zwischen Fels und Bambus. Der TN bekommt im ersten Schritt den Auftrag, sich ganz fest im Boden zu verankern und auf Zugbewegung des SL mit der Hand oder leichte Schubser so stabil wie möglich zu reagieren, wie ein Fels (= Stressresistenz). Im zweiten Versuch soll er sich wieder gut erden, aber im Oberkörper flexibel sein und den Zug- und Stoßbewegungen leicht und flexibel nachgeben, ohne den Halt zu verlieren (wie der Bambus = Resilienz).

Dose und Schwamm

Zur Erklärung des Unterschieds zwischen Stressresistenz und Resilienz werden den TN eine Konservendose und ein Schwamm gezeigt. Es wird gefragt? Was steht für Resilienz? Der SL zerdrückt die Dose (Stressresistenz) und erklärt dabei, dass diese zwar härter und fester ist als der Schwamm, aber irgendwann nachgibt und kaputt ist. Der Schwamm hingegen ist weich und flexibel und kehrt nach dem Zusammendrücken wieder in seine Ausgangsform zurück (Resilienz).

Resiliente Persönlichkeiten

Im Internet lassen sich viele Lebensgeschichten von resilienten Menschen recherchieren, die im öffentlichen Leben stehen. Sie hatten eine schwere Kindheit, Unfälle, sind mit Beeinträchtigungen aufgewachsen und vieles mehr. Eine Sammlung mit Fotos dieser Personen ist schnell zusammengestellt. Diese können ausgelegt werden. Die TN werden gefragt „Was haben diese Personen alle gemeinsam?“. Antwort: Sie sind alle gute Beispiele für Resilienz. Ggf. wird im Detail auf die Lebensgeschichte der Personen eingegangen und herausgearbeitet, was sie resilient gemacht hat.

Meine Krisenexpertise

Die TN sollen sich auf einem Zettel drei Situationen aus ihrem Leben aufschreiben, die für sie schwierig waren, die sie aber gut gemeistert haben. In einem zweiten Schritt sollen sie zu den Situationen notieren, was es ihnen ermöglicht hat, die Situation zu bewältigen, z. B. welche Faktoren, welche Personen, welche Handlungen. Die TN entscheiden selbst, ob sie ihre Situationen vorstellen oder nicht. Sie können auch nur die Faktoren beschreiben, die ihnen geholfen haben.