



## Elternbildungsanlass zum Thema “Wachsen mit Resilienz; was Kinder und (Erwachsene) stark macht“

Am 17. September 2020 lud der Elternrat alle interessierten Eltern und die Lehrerschaft zu dem diesjährigen Elternbildungsanlass in das Schulhaus Hofacker ein. Auf dem Programm stand ein Thema, bei dem sich viele unter der Überschrift „Wachsen mit Resilienz; was Kinder und (Erwachsene) stark macht“ erst einmal nicht viel vorstellen können. Aufgrund der aktuellen Situation von COVID-19 war die Organisation eine grosse Herausforderung für den Elternrat, da das Schutzkonzept umgesetzt und die Schutzmassnahmen während der Veranstaltung gewährleistet werden mussten.



Frau Regula Forster-Benkler - unsere diesjährige Referentin, konnte alle anwesenden Teilnehmer mit ihrem Vortrag über Resilienz in den Bann ziehen. Sie ist Kindergarten-Lehrperson, Musikpädagogin und Beraterin für sinnzentrierte Psycho- und Logotherapie. So konnten alle während ihres 2 stündigen Vortrages grosse Erkenntnisse über Resilienz gewinnen und viele Ideen für das Familienzusammenleben mit nach Hause nehmen.

**Unter „Resilienz“ versteht man die Fähigkeit des Menschen, Belastungen und schwierigen Lebenssituationen standzuhalten und manchmal sogar noch an ihnen zu wachsen.**

Bei Kindern verhält es sich dabei ungefähr wie mit einem Schnupfen: Während manchen Kindern beim leisesten Wind sofort die Nase läuft, erkälten sich andere nur selten. Man sagt: „Sie sind abgehärtet.“ Ihr Immunsystem kann die Angriffe auf den Körper erfolgreich abwehren.

Genau wie der Körper, ist auch die Seele Risiken ausgesetzt. Statt Viren und Bakterien wird sie beispielsweise durch Misserfolge, Notsituationen oder Unglücksfälle angegriffen. Auch hier gibt es Kinder, die einem belastenden Ereignis, wie zum Beispiel einem Streit, schnell hilflos gegenüberstehen. Andere hingegen „haut so leicht nichts um“. Sie sind in der Lage, kritische Erfahrungen zu meistern ohne Schaden zu nehmen. Diese psychische Widerstandsfähigkeit nennen Wissenschaftler Resilienz. Vereinfacht gesagt ist Resilienz also das Immunsystem der Seele.

Im Rahmen des Vortrages zeigte uns Frau Regula Forster-Benkler wie es Eltern möglich ist, die Widerstandsfähigkeit ihrer Kinder zu stärken bzw. aus welchen „Kraftquellen“ sie dabei schöpfen können.

**„Wenn Sie wirklich Resilienz anstreben, müssen Sie das Umfallen in Kauf nehmen, um wieder aufstehen zu können.“ -  
Boris Grundl**

Auch Leistungsdruck in der Schule setzt immer mehr SchülerInnen stark unter Druck. Der Anspruch, Wissen zu bestimmten Zeiten abrufen zu können, kann überfordern. Die Folge davon können stressbedingte Erkrankungen wie zum Beispiel Magen-Darm-Erkrankungen, aber auch psychische Auffälligkeiten sein. Um dem entgegenzuwirken, gilt es die Resilienz, also eine gesunde Widerstandsfähigkeit, zu fördern. Eltern können ihre Kinder bei der konstruktiven Bewältigung dieser Herausforderungen aktiv mit der Förderung der Resilienz unterstützen.



Der Elternrat bedankt sich recht herzlich bei Frau Regula Forster-Benkler für ihren aufschlussreichen und interessanten Vortrag. Auch ein grosses Dankeschön an die fast 60 anwesenden Eltern, die trotz der aktuellen schwierigen Situation bezüglich COVID-19, sich die Zeit dafür genommen haben, um zu erfahren - wie der Alltag mit der Familie resilienter gestaltet werden kann.

Text: Maria del Mar v. Boddien